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: **MARIA OMAIDA PAREJA RAMIREZ**	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **05/06/2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A **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	
Tercera visita: Plan de recomendaciones	**X**

TEMAS:

- Alimentación saludable
- Higiene del sueño
- Higiene postural
- Actividad física regular

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

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

Intervención en enfermería

Alimentación saludable:

Se explicó la importancia de una alimentación variada que incluya:

- Frutas y verduras.
- Proteínas de buena calidad.
- Evitar alimentos ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas en exceso.
- Se entregaron recomendaciones prácticas para mejorar los hábitos alimentarios sin generar carga económica ni emocional para la familia.

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:

Educación en higiene postural:

Se observaron y corrigieron posturas adoptadas en actividades diarias.

Se explicó la importancia de:

- Mantener una postura erguida al sentarse.
- Flexionar rodillas al levantar objetos.
- Evitar posiciones mantenidas por tiempos prolongados.
- Se brindó información sobre el uso adecuado de sillas, cojines, calzado y apoyos durante la movilización.

Educación en actividad física regular:

Se explicó la importancia de mantener una rutina diaria de ejercicios suaves y adaptados al estado de salud de cada integrante.

Se indicaron beneficios de la actividad física:

- Reducción de dolor y rigidez.
- Mejora de la circulación y de la capacidad funcional.
- Prevención de complicaciones derivadas del sedentarismo.
- Se promovió la realización de actividades de bajo impacto como caminatas cortas dentro del hogar, estiramientos suaves y ejercicios de movilidad articular.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Conclusiones:

La familia Pareja Ramírez reconoce la importancia de mejorar sus hábitos alimentarios, pero actualmente presentan prácticas poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y el bajo consumo de frutas, verduras y agua.

Se evidencian dificultades en los patrones de sueño, tanto en la regularidad de los horarios como en la calidad del descanso nocturno, lo cual puede impactar negativamente en el bienestar físico, emocional y cognitivo de los integrantes de la familia.

Recomendaciones:

Alimentación Saludable:

- Incluir en cada comida porciones adecuadas de frutas, verduras, cereales integrales y fuentes de proteína magra (como pollo, pescado, legumbres).
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Establecer horarios regulares para las comidas y fomentar la hidratación con agua durante el día.
- Involucrar a todos los miembros de la familia en la preparación de alimentos saludables, promoviendo el aprendizaje y la participación activa.

Higiene del Sueño:

- Establecer un horario regular para acostarse y levantarse, incluso los fines de semana.
- Evitar el uso de pantallas (televisión, celular, tablet) al menos una hora antes de dormir.
- Crear un ambiente adecuado para el descanso: oscuro, silencioso y con temperatura confortable.
- Incorporar rutinas relajantes antes de dormir como leer, escuchar música suave o practicar ejercicios de respiración.

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD.

PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ÁREA DE ENFERMERÍA:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Objetivo:

Mejorar los hábitos alimentarios de la familia Cano, garantizando una alimentación variada y balanceada, sin generar carga económica ni emocional.

Incluir todos los grupos de alimentos diariamente:

- Frutas y verduras: Incorporar al menos 2 frutas y 2 porciones de verduras al día, preferiblemente de temporada y de bajo costo.
- Proteínas de buena calidad: Huevos, pollo, legumbres (lentejas, fríjoles, garbanzos) y pescado, según disponibilidad y presupuesto.
- Carbohidratos complejos: Priorizar arroz, papa, plátano y yuca en porciones moderadas.

Evitar alimentos ultraprocesados:

- Disminuir el consumo de gaseosas, jugos artificiales y paquetes.
- Limitar el uso de aceites en exceso y evitar frituras frecuentes.
- Reducir dulces y productos de panadería con alto contenido de azúcar y grasas saturadas.

Recomendaciones prácticas para facilitar la alimentación saludable:

- Planificar menús semanales sencillos utilizando alimentos disponibles en casa.
- Realizar compras con lista para evitar adquirir productos no necesarios.
- Cocinar en casa y evitar el consumo frecuente de alimentos callejeros.
- Mantener horarios regulares de comida y evitar saltarse tiempos de alimentación.
- Asegurar la ingesta de agua en lugar de bebidas azucaradas.

Actividades sugeridas para fortalecer hábitos:

- Involucrar a los miembros de la familia en la preparación de alimentos.
- Practicar el consumo consciente: comer despacio, sentados y sin distracciones.
- Aprovechar frutas de temporada para meriendas saludables.
- Preparar jugos naturales con poca azúcar o preferir consumir la fruta entera.

Seguimiento:

- Revisar cada semana los alimentos consumidos, identificando logros y dificultades.
- Consultar con el equipo de salud si existen dudas sobre combinaciones de alimentos o porciones.
- Realizar seguimiento en próxima visita para identificar avances y necesidades de refuerzo.



ÁREA OSTEOMUSCULAR:

ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

Objetivo

Promover la actividad física diaria de bajo impacto en la familia para prevenir complicaciones derivadas del sedentarismo, reducir dolor y rigidez, y mejorar la circulación y la capacidad funcional.

Actividades recomendadas

Realizar ejercicios suaves y adaptados al estado de salud de cada integrante, incluyendo:

- Caminatas cortas dentro del hogar o en espacios seguros, según tolerancia (10-15 minutos diarios).
- Estiramientos suaves de cuello, hombros, brazos y piernas al inicio y final del día.
- Ejercicios de movilidad articular en muñecas, tobillos y rodillas para mantener flexibilidad.

Incorporar pausas activas cada 1-2 horas, especialmente si permanecen sentados o en una misma posición prolongada.

Usar ropa cómoda y calzado adecuado durante las actividades para mayor seguridad.

Horarios sugeridos

- Realizar los ejercicios preferiblemente a la misma hora cada día, idealmente en la mañana o tarde según comodidad familiar.
- Dividir en 2-3 sesiones cortas (5-10 min cada una) si hay limitación de tiempo o resistencia física.

Recomendaciones de seguridad

- Realizar los ejercicios en un espacio seguro, libre de objetos que puedan causar caídas.
- Evitar movimientos bruscos y posturas forzadas.
- Suspender la actividad y consultar al equipo de salud si aparece dolor intenso, mareo o malestar durante la actividad.
- Hidratarse antes y después de la actividad.

Seguimiento

Registrar diariamente las actividades realizadas en un cuaderno familiar, anotando:

- Tipo de ejercicio realizado.
- Tiempo de duración.
- Cómo se sintieron después de realizarlo.



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:

HIGIENE POSTURAL

Objetivo:

Fortalecer hábitos de higiene postural en la familia Cano para prevenir molestias musculoesqueléticas y mejorar el bienestar, especialmente en la persona cuidadora.

Mantener postura adecuada al sentarse:
- Sentarse con la espalda recta y apoyada en el espaldar de la silla.
- Mantener pies apoyados completamente en el piso.
- Evitar sentarse con las piernas cruzadas por períodos prolongados.

Flexionar rodillas al levantar objetos:
- Doblar las rodillas y mantener la espalda recta al agacharse.
- Sostener el objeto cerca del cuerpo para levantarlo con seguridad.
- Evitar giros bruscos mientras se cargan objetos.

Evitar posiciones prolongadas:
- Realizar pausas activas cada 1-2 horas para estiramientos suaves.
- Cambiar de posición durante las actividades de cuidado y limpieza.
- Evitar permanecer de pie o sentado por tiempos prolongados sin movimiento.

Uso adecuado de apoyos:
- Utilizar sillas con buen soporte lumbar y altura adecuada.
- Usar cojines para mantener una postura cómoda al sentarse.

- Utilizar calzado cómodo y cerrado para mayor estabilidad durante las actividades diarias.
- Utilizar apoyos (bastón o barandas) si se requiere para mayor seguridad en la movilización.

Seguimiento:

- Practicar diariamente las posturas correctas en actividades cotidianas.
- Registrar logros y dificultades para discutir en la próxima visita de seguimiento.
- Consultar con el equipo de salud si se presentan molestias persistentes al realizar cambios posturales.



SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TP: 1057758609