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: **GLORIA CARMELINA RAMIREZ**	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **05/06/2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A **CLAUDIA ANDREA 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 recomendación	**X**

TEMAS:

- Adherencia al tratamiento
- Alimentación saludable
- Actividad física
- Rehabilitación terapéutica

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

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

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.

Participación familiar:

- Se generó un espacio participativo donde la familia compartió dudas y experiencias relacionadas con el autocuidado.
- Se evidenció disposición de la familia para mejorar prácticas cotidianas de autocuidado.

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.

Intervncion osteomuscular:

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.

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 Ramírez reconoce la importancia de mantener una adecuada adherencia al tratamiento farmacológico, sin embargo, se evidencian interrupciones que pueden poner en riesgo la efectividad del tratamiento y la estabilidad del estado de salud de la usuaria.

Se identificó que la alimentación actual no es completamente balanceada, con presencia de hábitos poco saludables como el consumo excesivo de alimentos procesados y bajo consumo de frutas, verduras y agua.

Recomendaciones:

Adherencia al tratamiento farmacológico:

- Establecer rutinas diarias que incluyan la toma de medicamentos en horarios definidos.
- Asistir de manera puntual a los controles médicos y mantener comunicación constante con los profesionales

de salud.
- Registrar los medicamentos tomados como parte de un seguimiento familiar.

Alimentación saludable:

- Incorporar diariamente frutas y verduras en las comidas principales.
- Disminuir el consumo de azúcares, grasas saturadas y productos ultraprocesados.
- Aumentar el consumo de agua, cereales integrales y proteínas de calidad.
- Planificar menús semanales en familia para asegurar una dieta equilibrada y variada.
- Promover la participación activa de todos los miembros de la familia en la preparación de alimentos saludables.

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:

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.

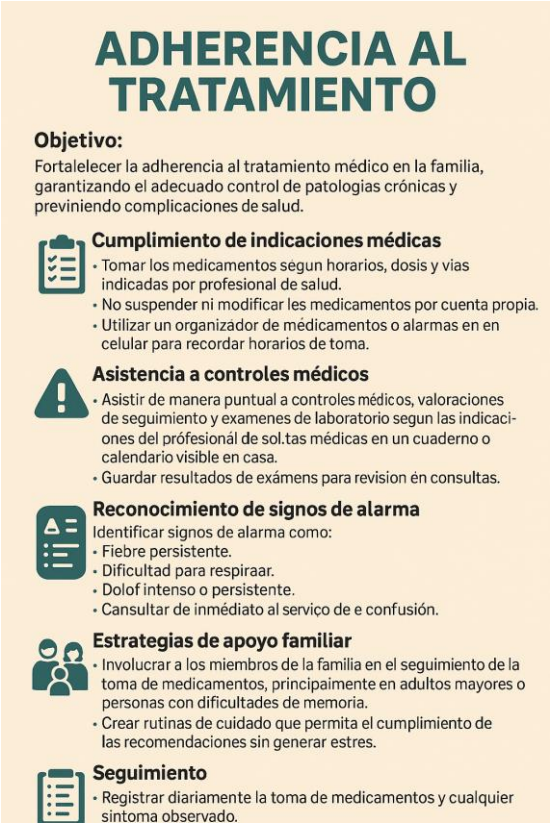
Cumplimiento de indicaciones médicas:
- Tomar los medicamentos según horarios, dosis y vías indicadas por el profesional de salud.
- No suspender ni modificar los medicamentos por cuenta propia.
- Utilizar un organizador de medicamentos o alarmas en el celular para recordar horarios de toma.

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:

REHABILITACIÓN Y EJERCICIO TERAPÉUTICO

Objetivo:

Fortalecer la adherencia a la rehabilitación y al ejercicio terapéutico en la familia Cano para mejorar la funcionalidad, manejar el dolor y prevenir complicaciones en la persona en situación de dependencia y en el cuidador.

Cumplir recomendaciones médicas y terapéuticas:

- Seguir las indicaciones dadas por fisioterapia y profesionales de salud.
- Mantener un registro de las rutinas realizadas y posibles molestias para su evaluación.
- Informar cambios o dificultades al equipo de salud oportunamente.

Realizar ejercicios adaptados de forma constante:

- Dedicar un horario fijo en el día para realizar los ejercicios (mañana o tarde).
- Realizar movimientos suaves y lentos, sin forzar rangos de movimiento.
- Hacer pausas de descanso si se presenta fatiga durante los ejercicios.

Beneficios de los ejercicios adaptados:

- Ayudan al manejo del dolor de forma progresiva.
- Contribuyen a la prevención de complicaciones como rigidez o caídas.
- Favorecen el mantenimiento de la movilidad y la fuerza.
- Mejoran la funcionalidad y la autonomía en actividades diarias.

Ejercicios recomendados:

- Movilización articular (movimientos de brazos, manos, piernas y pies).
- Ejercicios de estiramiento suaves de cuello, brazos y piernas.
- Ejercicios de respiración profunda para favorecer la oxigenación y relajación.
- Ejercicios de equilibrio según indicaciones de fisioterapia (si aplica).
- Mantener cambios de posición durante el día para evitar rigidez.

Seguimiento:

- Registrar los ejercicios realizados diariamente en un cuaderno.
- Observar si los ejercicios generan dolor intenso o malestar y suspenderlos en ese caso, informando al equipo de salud.
- Realizar seguimiento en la próxima visita para identificar avances, dudas y ajustes en las rutinas de ejercicios.



SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TP: 1057758609