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: JORGE CANO	**FECHA DE INTERVEN-CIÓN: 05/06/2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A MARIA ANGELICA CANO MESA	

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:

- Necesidad de fortalecer hábitos saludables.
- Impacto directo de estos hábitos en el bienestar físico y emocional de la familia.
- Importancia de la alimentación balanceada y de la higiene del sueño en la calidad de vida.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

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

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.

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.

Rehabilitación y ejercicio terapéutico:

Se reforzó la importancia de cumplir con las recomendaciones médicas y terapéuticas.

Se destacó que los ejercicios adaptados contribuyen a:

- Manejo del dolor.
- Prevención de complicaciones.
- Mantenimiento de la movilidad.
- Mejoramiento de la funcionalidad.
- Se entregaron ejemplos de rutinas de ejercicios adaptados para la persona en situación de dependencia y el cuidador, de acuerdo con indicaciones previas de profesionales de salud.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Área de enfermería:

- La familia comprendió la importancia de mantener una alimentación variada, incluyendo frutas, verduras y proteínas de buena calidad, como estrategia para mejorar la salud sin generar carga económica ni emocional.
- Se identificó disposición de la familia para modificar gradualmente los hábitos alimentarios, reduciendo el consumo de ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas.
- Se resaltó la relevancia de establecer rutinas de higiene del sueño, reconociendo su impacto en el bienestar físico y emocional de la persona en dependencia y sus cuidadores.
- Se observó interés en mejorar las condiciones del entorno de descanso y en reducir el uso de pantallas antes de dormir para favorecer un sueño reparador.

Area osteomuscular:

- Se identificaron posturas inadecuadas en actividades diarias, las cuales podrían generar molestias musculoesqueléticas, especialmente en la persona cuidadora.
- Se brindó educación en higiene postural, enfatizando mantener postura erguida al sentarse, flexionar rodillas al levantar objetos y evitar posiciones prolongadas.
- La familia mostró interés en mejorar las posturas durante las actividades cotidianas y en aplicar los ajustes sugeridos en el uso de sillas, cojines y calzado adecuado.
- Se reforzó la importancia de cumplir con recomendaciones médicas y terapéuticas en rehabilitación y ejercicio terapéutico.

- Se comprendió que los ejercicios adaptados contribuyen al manejo del dolor, la prevención de complicaciones, el mantenimiento de la movilidad y la mejora de la funcionalidad de la persona en dependencia y del cuidador**.**

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:

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.



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

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.



AREA 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