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: JOSE JESUS CRUZ AGUDELO	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 05/06/2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A LAURA VANESSA HENAO HERNANDEZ	

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 terapéutica
- Hábitos saludables
- Labores de cuidado
- Posturas
- Autocuidado

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

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

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 osteomuscular:

Pausas activas:

Se dialogó sobre los beneficios de integrar pausas activas breves durante el día, especialmente durante actividades repetitivas o de cuidado.

Se explicó que las pausas activas ayudan a:

- Reducir tensiones acumuladas.
- Favorecer la circulación.
- Mejorar el bienestar físico y emocional.

Higiene postural:

Se explicó la importancia de mantener posturas correctas al:

- Sentarse: espalda recta, pies apoyados en el suelo.
- Levantar o cargar objetos: flexionar rodillas, mantener la espalda recta.
- Asistir en actividades de cuidado: utilizar apoyos y evitar posiciones forzadas prolongadas.
- Se destacaron los beneficios de estas prácticas para prevenir sobrecarga en espalda, cuello y extremidades.

Participación familiar:

- Se generó un espacio de diálogo, donde la familia expresó inquietudes y compartió experiencias relacionadas con el cuidado diario.
- Se mostró disposición para incorporar las pausas activas y mejorar las posturas en las actividades diarias.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Área de enfermería

Conclusiones:

- La familia comprendió la importancia de seguir las indicaciones médicas, respetando horarios y dosis para mejorar el control de sus condiciones de salud.
- Se reconoció la necesidad de asistir puntualmente a controles médicos y exámenes diagnósticos, facilitando un adecuado seguimiento de patologías crónicas.
- Se identificó el interés de la familia en aprender a reconocer signos de alarma que requieren atención médica oportuna.

Recomendaciones:

- Continuar con la toma adecuada de medicamentos según horarios y dosis prescritas.
- Incluir frutas y verduras en cada comida y consumir suficiente agua durante el día.
- Solicitar orientación al equipo de salud ante dudas sobre medicamentos o alimentación.

Área osteomuscular:

Conclusiones:

- La familia comprendió la importancia de integrar pausas activas breves durante el día, especialmente en actividades repetitivas o de cuidado, para reducir tensiones, favorecer la circulación y mejorar el bienestar físico y emocional.
- Se reconoció la necesidad de mantener posturas correctas al sentarse, levantar objetos y asistir en actividades de cuidado, para prevenir sobrecarga en espalda, cuello y extremidades.
- Se generó un espacio de diálogo donde la familia compartió experiencias relacionadas con el cuidado, expresando inquietudes y mostrando disposición para incorporar pausas activas y mejorar posturas en su rutina diaria.

Recomendaciones:

- Realizar pausas activas de 3 a 5 minutos cada 1-2 horas durante actividades prolongadas.
- Mantener la espalda recta y los pies apoyados en el suelo al sentarse.
- Continuar generando espacios de diálogo en la familia para evaluar avances, resolver dudas y reforzar hábitos saludables.

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:

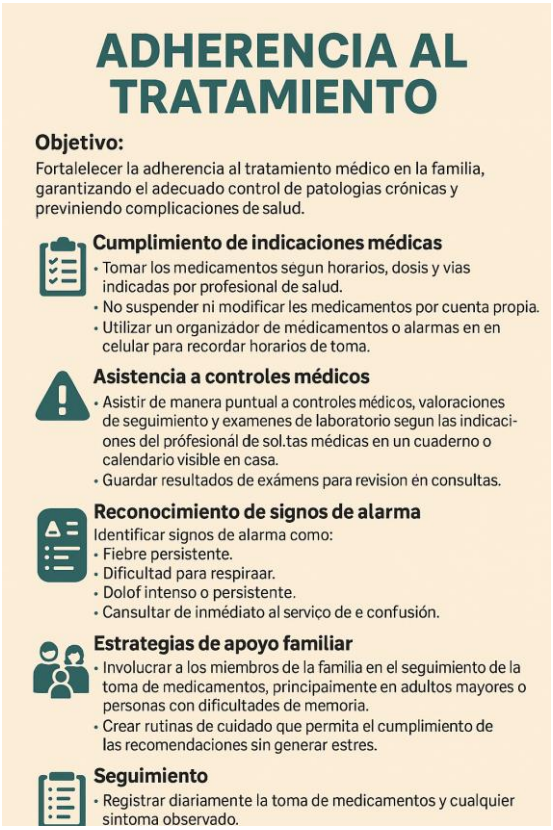
- Fiebre persistente.
- Dificultad para respirar.
- Dolor intenso o persistente.
- Cambios en el estado de conciencia o confusión.
- Consultar de inmediato al servicio de salud en caso de presentar estos signos.

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:

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:

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:

PAUSAS ACTIVAS

Objetivo:

Fortalecer la práctica de pausas activas en la familia para reducir tensiones, favorecer la circulación y mejorar el bienestar físico y emocional, especialmente durante actividades de cuidado o tareas repetitivas.

¿Qué son las pausas activas?

- Son movimientos o ejercicios suaves realizados de 3 a 5 minutos cada 1-2 horas durante actividades prolongadas.
- Ayudan a romper el sedentarismo y a relajar músculos utilizados en actividades repetitivas.

Beneficios de las pausas activas:

- Reducen tensiones y dolores musculares.
- Mejoran la circulación sanguínea.
- Disminuyen la fatiga física y mental.
- Aumentan la energía y el bienestar emocional.

Ejemplos de pausas activas en casa:

- Movimientos circulares de hombros, muñecas y tobillos.
- Estiramientos suaves de cuello, brazos y espalda.
- Caminar dentro de la casa o en el patio por 3-5 minutos.
- Ejercicios de respiración profunda para relajar y oxigenar el cuerpo.

¿Cuándo realizar pausas activas?

- Durante actividades de cuidado prolongadas (alimentación, movilización, higiene).
- Al realizar tareas domésticas que requieran permanecer de pie o sentados por mucho tiempo.
- Al trabajar frente a pantallas o actividades manuales repetitivas.

Seguimiento:

- Integrar pausas activas como parte de la rutina diaria de cuidado y labores en casa.
- Registrar el número de pausas activas realizadas durante el día para evaluar avances.
- Involucrar a todos los miembros de la familia en la práctica de pausas activas.
- Consultar al equipo de salud si se presentan molestias o dudas durante la práctica de los ejercicios.



SINDY YULIANA PATIÑO MUÑOZ
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TP: 1057758609