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: DEICY LORENA GIRALDO LOPEZ	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 05/06/2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A MILENA GIRALDO LOPEZ	

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:

- Higiene personal
- Higiene postural
- Pausas activas
- Higiene postural

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

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

Intervención de enfermería:

Educación en hábitos de aseo e higiene personal:

- Explicación sobre la importancia del baño diario, cambio de ropa limpia y cuidado de uñas y cabello.
- Recomendación de mantener el entorno limpio y ordenado (ropa, camas, superficies).
- Indicación sobre el lavado de manos frecuente, especialmente antes de preparar alimentos y después de usar el baño.
- Relación de estas prácticas con la prevención de enfermedades y el bienestar emocional.

Educación en higiene del sueño:

- Explicación sobre la importancia de establecer horarios regulares para dormir y despertar.
- Sugerencia de crear rutinas previas al momento de dormir (lavado de dientes, aseo nocturno, lectura tranquila).
- Recomendación de evitar pantallas (celular, televisión) antes de dormir.
- Sugerencia de mantener un ambiente de descanso adecuado (oscuridad, silencio, temperatura confortable).

Intervención osteomuscular:

Pausas activas:

- Se explicó la importancia de realizar pausas activas de 3-5 minutos cada 1-2 horas durante actividades prolongadas o repetitivas.
- Se resaltaron beneficios como la reducción de tensiones acumuladas, mejora de la circulación y prevención de dolores musculares y articulares.
- Se compartieron ejemplos de pausas activas: estiramientos suaves de cuello, hombros y piernas; movimientos circulares de muñecas y tobillos; caminatas cortas dentro del hogar.

Higiene postural:

Se explicó la importancia de mantener posturas correctas:

- Al sentarse: mantener espalda recta, pies apoyados en el suelo.
- Al levantar o cargar objetos: flexionar rodillas y mantener la espalda recta.
- Al asistir en actividades de cuidado: utilizar apoyos y evitar posturas prolongadas que generen sobrecarga.
- Se brindaron ejemplos prácticos de ergonomía en actividades de cuidado y labores del hogar, adaptados a los espacios disponibles en la vivienda.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Area de enfermeria:

Conclusiones:

- Se reconoció la necesidad de mantener el entorno del hogar limpio y ordenado, lo que favorece un ambiente saludable y agradable para todos los integrantes.
- La familia entendió la importancia de establecer horarios regulares de sueño, crear rutinas previas al dormir y mantener un ambiente adecuado de descanso para mejorar la calidad del sueño y el bienestar general.
- Se identificó disposición por parte de la familia para implementar estos hábitos de forma gradual, reconociendo que algunas rutinas se habían descuidado por las actividades diarias.

Recomendaciones:

- Mantener el entorno limpio y ordenado, incluyendo ropa de cama, superficies y áreas comunes.
- Lavar las manos antes de preparar alimentos, antes de comer, después de usar el baño y después de actividades de limpieza o contacto con superficies sucias.
- Establecer horarios regulares para acostarse y levantarse todos los días.

Area osteomuscular:

Conclusiones:

- La familia comprendió la importancia de realizar pausas activas de 3-5 minutos cada 1-2 horas durante actividades prolongadas o repetitivas, reconociendo cómo estas contribuyen a reducir tensiones acumuladas, mejorar la circulación y prevenir dolores musculares y articulares.
- Se identificó disposición para incorporar pausas activas en la rutina diaria, aplicándolas en momentos de trabajo en casa, cuidado del familiar o actividades repetitivas
- La familia reconoció la relevancia de mantener posturas correctas durante actividades cotidianas y de cuidado, entendiendo que esto contribuye a prevenir sobrecargas en espalda, cuello y extremidades.

Recomendaciones:

- Realizar pausas activas de 3-5 minutos cada 1-2 horas durante actividades prolongadas o repetitivas.
- Incluir estiramientos suaves de cuello, hombros, brazos y piernas.
- Realizar movimientos circulares de muñecas y tobillos para mejorar la circulación.

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A 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.



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

PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ÁREA DE ENFERMERÍA:

Baño diario y cuidado personal
- Realizar baño diario con agua y jabón para mantener la piel limpia.
- Cambiar ropa interior y exterior diariamente.
- Mantener las uñas cortas y limpias para evitar acumulación de suciedad y bacterias.
- Cepillar el cabello y mantenerlo limpio, lavándolo según necesidad para prevenir piojos y caspa.

Mantener el entorno limpio y ordenado
- Cambiar y lavar las sábanas semanalmente o cuando se ensucien.
- Ventilar los espacios diariamente.
- Mantener ropa y calzado ordenados para evitar malos olores y desorganización.
- Limpiar regularmente las superficies de mesas, escritorios y áreas de estudio.

Lavado de manos frecuente
- Lavar las manos con agua y jabón.
- Antes de preparar o consumir alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Al llegar de la calle.

Enseñar el correcto lavado de manos (palmas, dorsos, entre dedos y uñas, al menos 20 segundos).

Prevención de enfermedades y bienestar emocional
- Explicar que estas prácticas reducen el riesgo de enfermedades como diarreas, infecciones respiratorias y de piel.
- Recordar que la higiene personal también mejora la autoestima, confianza y relaciones con otras personas.
- Incluir hábitos de autocuidado como peinarse, mantener buena postura y cuidar la presentación personal.

Recomendaciones prácticas de seguimiento
- Crear una rutina diaria de aseo en casa con horarios fijos.
- Supervisar y motivar el cumplimiento de estos hábitos en niñas y niños.
- Hacer carteles recordatorios de lavado de manos en puntos visibles.
- Utilizar cuentos o actividades lúdicas que refuercen la importancia de la higiene.
- Realizar talleres de higiene personal en comunidad o instituciones educativas.



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