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: SANTIAGO MEDINA MONCADA	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 05/06/2025**

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A MARTHA YANET MONCADA

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
- Actividad física regular
- Rehabilitación y ejercicio terapéutico

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

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

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 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.

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

Conclusiones:

- La familia comprendió la importancia de mantener una alimentación variada y balanceada, que incluya frutas, verduras y proteínas de buena calidad, como base para el bienestar físico y la prevención de enfermedades.
- Se identificó el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas, reconociendo la necesidad de reducirlos progresivamente.
- La familia reconoció la relevancia de mantener una adecuada higiene del sueño para mejorar el bienestar físico, mental y emocional, tanto en la persona en dependencia como en los cuidadores.

Recomendaciones:

- Aumentar el consumo de frutas y verduras en cada comida.
- Incluir proteínas de buena calidad (huevos, legumbres, carnes magras) en las preparaciones diarias.
- Reducir progresivamente alimentos ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas.

Area osteomuscular:

Conclusiones:

- La familia comprendió la importancia de mantener una rutina diaria de actividad física suave y adaptada al

estado de salud de cada integrante, identificando su relevancia en la prevención de complicaciones asociadas al sedentarismo.
- Se reconocieron los beneficios de la actividad física, como la reducción de dolor y rigidez, mejora de la circulación, mantenimiento de la capacidad funcional y el bienestar general.
- e observó **disposición de la familia para realizar cambios en la rutina diaria**, incorporando actividad física regular de forma progresiva y segura.

Recomendaciones:

- Realizar ejercicios adaptados al estado de salud de cada integrante, con supervisión del cuidador si es necesario.
- Priorizar la seguridad durante la realización de los ejercicios, evitando movimientos bruscos o posturas forzadas.
- Consultar con el equipo de salud en caso de dolor persistente, dificultad para realizar los ejercicios o dudas sobre su ejecución.

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:

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:

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:

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