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: LUCELLY MONTOYA FRANCO	**FECHA DE INTERVENCIÓN: 05/06/2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A NANCY MONTOYA FRANCO	

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
- Higiene postural
- Pausas activas

.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

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

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

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.

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.

CONCLUSIONES/RECOMENDACIONES

Area de enfermería:

Conclusions:

- La familia comprendió la importancia de una alimentación variada y balanceada como base para mantener la salud, prevenir enfermedades crónicas y fortalecer el bienestar físico y emocional.
- Se identificó que, aunque hay disposición para mejorar, existen hábitos que requieren ajuste, como el bajo consumo de frutas, verduras y proteínas de calidad, y la alta ingesta de alimentos ultraprocesados.
- Se valoró que las recomendaciones entregadas son prácticas, aplicables y no generan carga económica, facilitando su implementación progresiva.

Recomendaciones:

- Reducir la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, productos con alto contenido de azúcar y grasas saturadas.
- Establecer horarios regulares para las comidas, evitando omitir tiempos de alimentación.
- Mantener una adecuada hidratación diaria con agua.

Área osteomuscular:

Conclusions:

- La familia comprendió la importancia de realizar pausas activas durante las actividades repetitivas o prolongadas, reconociendo su papel en la reducción de tensiones, mejora de la circulación y bienestar físico y emocional.
- Se identificó que dentro de las rutinas diarias no se realizaban pausas activas, lo que puede contribuir a molestias físicas acumuladas y fatiga.
- Se comprendió la importancia de mantener una adecuada higiene postural en actividades cotidianas como sentarse, levantar objetos y movilizarse, previniendo sobrecargas y lesiones.

Recomendaciones:

- Realizar pausas activas de 3 a 5 minutos cada 1-2 horas, especialmente durante actividades de cuidado o tareas repetitivas.
- Incluir movimientos suaves de cuello, hombros y brazos.
- Mantener una postura erguida al sentarse, con espalda recta y pies apoyados en el suelo.

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.



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.



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