Gobierno de ANSERMA | Secretaría de Salud, Educación	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC MUNICIPIO DE ANSERMA CALDAS FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL VIGENCIA 2024**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD	
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: ADRIANA MARIA PULGARIN	**FECHA DE INTERVENCIÓN:**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: LILIANA PEREZ PULGARIN	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	PROFESIÓN	TELÉFONO DE CONTACTO
María José Villa Tusarma	Psicóloga	3226504624

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Primera visita: Aplicación de escalas	
Segunda visita: Plan de recomendaciones	
Tercera visita: Seguimiento	X

CONTROL A LAS INTERVENCIONES RECIBIDAS – TERCERA VISITA – SEGUIMIENTO

PROFESIONAL DEL ÁREA SOCIAL

La tercera visita de seguimiento se realizó con el objetivo de conocer cómo han avanzado tanto la usuaria como su cuidadora, y reforzar juntos los objetivos del programa de Rehabilitación Basada en la Comunidad. Antes de la visita, se hizo una llamada de concertación para confirmar el encuentro y coordinar el horario más conveniente.

Al llegar, se retoma la presentación del programa de Rehabilitación Basada en la Comunidad – Discapacidad, explicando de manera cercana el rol de las profesionales que acompañan el proceso y recordando la importancia de los tres encuentros planificados. Fue un espacio para conversar, resolver dudas y seguir construyendo en conjunto el camino hacia una mejor calidad de vida.

Compartiendo con la usuaria y su cuidadora el propósito de la visita, quienes en todo momento se mostraron amables y respetuosos. Su actitud abierta y participativa permitió un diálogo fluido y enriquecedor. Gracias a este ambiente de cordialidad y confianza, la comunicación fue clara y efectiva, favoreciendo el desarrollo de la visita.

La usuaria comunica la ejecución activa del plan de recomendaciones formulado en el encuentro anterior, destacando como principal avance el uso constante de la técnica de respiración 4-7-8, la cual ha sido efectiva en el manejo de episodios de ansiedad. Adicionalmente, ha incorporado actividades distractoras que le permiten redirigir su atención y reducir la sintomatología ansiosa.

Actualmente en seguimiento con los servicios de psiquiatría y psicología, por lo cual no requiere ser canalizada nuevamente a estos espacios. Durante la intervención se brinda psicoeducación sobre la importancia de mantener la continuidad en los procesos terapéuticos y de apoyarse en su red de soporte, la cual identifica en su madre y dos hermanas.

La usuaria atraviesa un proceso de duelo migratorio tras la salida de una persona significativa del núcleo familiar con quien convive, aunque dicha separación ocurrió en buenos términos, ha generado en la usuaria sentimientos de nostalgia, en base a ello, promoviendo las siguientes recomendaciones para el abordaje del duelo:

1. Permitir y validar sus emociones sin juzgar, entendiendo que la nostalgia es una respuesta natural al cambio.
2. Mantener canales de comunicación abiertos con la persona que se ha marchado, como forma de sostén emocional y continuidad del vínculo.

La usuaria comprende dichas recomendaciones e indica su disposición a aplicarlas en su vida cotidiana.

Por su parte, la cuidadora refiere que ha dado continuidad al plan de recomendaciones. Manifiesta que no ha podido asistir a psicología debido a que la atención se brinda únicamente en la ciudad de Manizales, lo cual implica un desgaste considerable a nivel físico, emocional y económico. Expresa inconformidad con la EPS por no ofrecer este servicio en el municipio de residencia, a pesar de realizar aportes al sistema de salud en modalidad contributiva. No obstante, destaca que las estrategias entregadas en el proceso tienen mayor efectividad durante momentos de crisis, lo que considera un avance positivo.

Ambas niegan la presencia de conductas o ideas suicidas.

Durante la visita, se validaron las ideas y emociones expresadas por la usuaria y su cuidadora, creando un espacio de escucha activa y respeto mutuo. De manera conjunta, se ofreció una orientación centrada en el cuidado de la salud mental, compartiendo estrategias simples pero significativas para fortalecer el bienestar emocional en lo cotidiano. La conversación no sólo permitió resolver dudas, sino también abrir un espacio de reflexión personal, brindando herramientas prácticas que pueden integrarse fácilmente a su rutina y que contribuyen a enfrentar los desafíos diarios con mayor confianza y equilibrio.

La interacción durante el encuentro fue muy positiva; tanto la usuaria como su cuidadora mostraron un interés genuino en los temas abordados, participando activamente y con disposición al diálogo. Aprovechando este espacio, se les recordó de manera clara y cercana las principales rutas de atención disponibles para el cuidado de la salud física y mental, reforzando así su acceso a servicios y recursos que pueden apoyar su bienestar integral.

Al finalizar el encuentro, se entregó y explicó a la cuidadora un folleto psicoeducativo con pautas de autocuidado, orientado a prevenir el deterioro físico, emocional y mental asociado a la labor de cuidado.

Gobierno de ANSERMA | Secretaría de Salud, Educación	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC MUNICIPIO DE ANSERMA CALDAS FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL VIGENCIA 2024**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

El material psicoeducativo también busca promover prácticas cotidianas de bienestar y cuidado personal, reconociendo la importancia de que la cuidadora se mantenga saludable para brindar un acompañamiento más equilibrado y sostenible.

Gobierno de ANSERMA | Secretaría de Salud, Educación	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC MUNICIPIO DE ANSERMA CALDAS FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL VIGENCIA 2024**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS



CUIDA

"Es importante recordar que, para poder cuidar, primero debemos cuidarnos a nosotros mismos". Para esto, podemos recordar el acrónimo CUIDA:



C Cuida tu cuerpo, trata tus enfermedades físicas, cumple tu tratamiento, asiste al médico.

U Evita usar sustancias que alteren el estado de ánimo. Esto incluye alcohol y marihuana.



I Intenta ejercitarte, trata de hacer 20 minutos de ejercicio diario. Cualquier actividad que te lleve a mover tu cuerpo puede ser importante.

D Duerme de forma equilibrada. Si necesitas ayuda para regular tu sueño, te invitamos a ver el ejercicio de higiene del sueño.



A Alimentación- come de manera equilibrada: ni mucho, ni muy poco. Intenta comer de manera variada y evitar alimentos como el azúcar y la cafeína."



¿Cómo práctico mi autocuidado?



¿Fue necesario realizar canalización a la persona con discapacidad y/o su cuidador/a?:

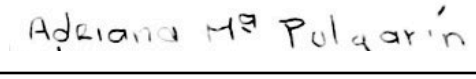
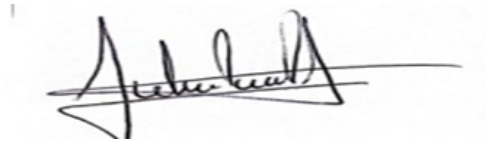
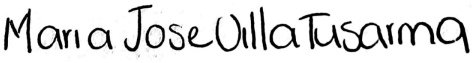
Si ___ No X

Gobierno de ANSERMA | Secretaría de Salud, Educación	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC MUNICIPIO DE ANSERMA CALDAS FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL VIGENCIA 2024**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

¿Quién fue la persona que requirió canalización?

_____

Área a la que se canalizó: _____

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA
ADRIANA MARIA PULGARIN	**Usuaria**	
Juliana Perez Jaramillo	**Fisioterapeuta ejecutora. Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	
María José Villa Tusarma TP 283287	**Psicóloga ejecutora. Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	
Joan Valentina Ocampo Herrera	**Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).**	