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: **Jaime Alberto Moreno Grajales**	FECHA DE INTERVENCIÓN: 09-09-2025
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A: **Laura Maltide Moreno Grajales**	

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 el usuario 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 el usuario 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.

El usuario manifiesta físicamente preocupación frente a su situación familiar actual, mostrando dificultades en el manejo adecuado de sus emociones. Identificando pensamientos recurrentes relacionados con la muerte, los cuales generan malestar emocional. Como recomendación fortalecer estrategias de regulación emocional, para abordar temores anticipatorios y posibles manifestaciones asociadas al duelo o ansiedad. Ejecución del plan de recomendaciones.

La cuidadora refiere preocupación significativa por el estado de salud de un familiar, aunque señala que mantiene sus actividades cotidianas y prácticas de autocuidado, tales como asistir a clases de rumbaterapia, compartir con amistades y procurar un descanso adecuado, en conjunto ejecución del plan de recomendaciones. Destaca la importancia de fortalecer estas estrategias como medidas de prevención del desgaste emocional.

Explorando además la vivencia de un proceso de duelo reciente relacionado con la separación de una figura familiar cercana, con quien la usuaria convivía. La separación ocurrió en buenos términos, ha generado sentimientos de nostalgia, tanto en la usuaria como en la cuidadora.

Recomendaciones para el abordaje del duelo:

- Validar las emociones que surgen ante la pérdida o el cambio, comprendiendo que la nostalgia es una respuesta emocional natural y esperable.

- Fomentar la comunicación continua con la persona ausente, siempre que sea posible, como estrategia de sostén emocional y preservación del vínculo afectivo.

Recomendaciones generales para el núcleo familiar (usuaria y cuidadora):

- Continuar con las rutinas de autocuidado, tanto físicas como emocionales, especialmente en la cuidadora, quien también atraviesa un proceso de duelo.

- Brindar espacios de conversación abierta donde ambas puedan expresar sus emociones y preocupaciones sin temor a juicio.

- Estar atentas a signos y síntomas de somatización que puedan reflejar una sobrecarga emocional no verbalizada.

Signos de somatización a tener en cuenta:

1. Tensión muscular persistente (especialmente en cuello y espalda).

2. Alteraciones en el patrón del sueño (insomnio o hipersomnia).

Síntomas frecuentes en somatización:

1. Dolor de cabeza recurrente sin causa médica aparente.

2. Sensación de fatiga constante, a pesar del descanso.

La cuidadora manifiesta comprensión frente a las recomendaciones brindadas, mostrando disposición para continuar fortaleciendo tanto el acompañamiento como el manejo emocional ante los cambios recientes.

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

Durante la visita, se validaron las ideas y emociones expresadas por el usuario 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 el usuario 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.

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?:

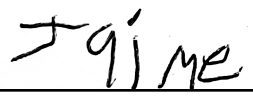
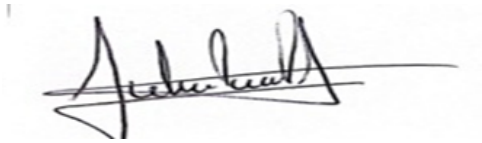
Si___ No X

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
Jaime Alberto Moreno Grajales	**Usuario**	
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).**	