Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD		
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: Rubén Dario Colorado Ortiz		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **10-06-2026**
PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELEFONO**
María Camila Peña Hernández	Trabajo Social	3148269814
TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA		
Primera visita: Aplicación de escalas		
Segunda visita: plan de recomendaciones		**X**
Tercera visita: seguimiento		

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN TRABAJO SOCIAL

Desde el área de Trabajo Social, se formula el siguiente plan de recomendaciones dirigido al señor **Rubén Dario Colorado Ortiz**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, funcional, social y cotidiano, teniendo en cuenta su edad de **59 años**, su condición de discapacidad, las limitaciones físicas asociadas al problema de columna que presenta desde el año 2020, la imposibilidad de trabajar, el antecedente de infarto del **2 de octubre de 2025**, el diagnóstico de apnea del sueño con uso de CPAP, el cansancio frecuente relacionado con su discapacidad, los despertares nocturnos ocasionales, el interés por caminar, la estabilidad emocional que conserva y la importancia del acompañamiento cercano que recibe por parte de su esposa y cuidadora, **María Liliana Hurtado Ramírez**.

Actualmente, Rubén cuenta con un entorno familiar protector y cercano, especialmente por parte de su esposa, a quien reconoce como una persona que siempre está pendiente de él. En su tiempo libre comparte actividades como **ver televisión, escuchar música, hablar, salir a caminar y salir a pasear**, espacios que favorecen la convivencia, el vínculo afectivo, la recreación tranquila, la movilidad, la comunicación y el sentido de acompañamiento dentro de su vida cotidiana.

Teniendo en cuenta que durante la valoración Rubén manifestó que cuando tiene algún problema o se siente triste sí se lo cuenta a su familia, se reconoce la existencia de un canal de comunicación emocional favorable. Este aspecto representa un factor protector importante, ya que le permite expresar preocupaciones, cambios en su salud, cansancio, molestias físicas, tristeza ocasional o necesidad de apoyo en un entorno cercano y confiable.

Asimismo, se evidencia que Rubén percibe apoyo familiar frente a las cosas que le gustan, destacando especialmente la presencia de su esposa. Este respaldo fortalece su seguridad emocional, autoestima, confianza, sentido de pertenencia y disposición para continuar participando en actividades familiares y sociales acordes con sus capacidades.

En relación con sus hábitos de vida diaria, Rubén no refiere dificultades para concentrarse, lo cual representa una fortaleza en su funcionamiento cotidiano. Sin embargo, manifiesta dificultades para realizar algunas actividades debido a su discapacidad y al problema de columna que presenta desde 2020, situación que ha limitado su capacidad para trabajar. Esta condición puede afectar su autonomía, movilidad, desempeño cotidiano, rol personal, percepción de productividad y adaptación a los cambios en su vida diaria.

De igual manera, se identifica como aspecto positivo su interés en participar en actividades como **caminar**. Esta actividad representa una oportunidad para fortalecer movilidad, bienestar físico, estado de ánimo, autonomía posible y participación en una rutina saludable, siempre que se realice de manera segura, gradual y de acuerdo con sus condiciones de salud.

En cuanto a sus redes de apoyo emocional externas al núcleo familiar, Rubén refiere pasar tiempo con otras personas, tomar café, hablar y recibir apoyo emocional por parte de personas diferentes a su familia cuando se siente triste o enojado. Este elemento constituye un factor protector importante, ya que amplía su red de soporte más allá del hogar, favorece la socialización, la escucha, la compañía y la prevención del aislamiento. En el área de autocuidado, Rubén refiere descansar al dormir con apoyo de **CPAP** por apnea del sueño, aunque se despierta durante la noche algunas veces. También manifiesta cansarse con mayor facilidad por su discapacidad. No presenta cambios significativos en la alimentación ni aumento de irritabilidad. Estos aspectos muestran estabilidad en varios componentes de su rutina, pero también evidencian la necesidad de continuar observando su descanso, energía, uso adecuado del CPAP y respuesta física durante las actividades cotidianas.

En cuanto al estado emocional, Rubén no se percibe como una carga para los demás, se considera una persona valiosa, no siente que la mayoría de sus problemas no tengan solución, no se siente triste la mayor parte del día y no se muestra desmotivado frente a su futuro. Estos elementos reflejan estabilidad emocional, autovaloración positiva y recursos personales conservados. No obstante, se considera importante continuar brindando espacio para que pueda expresar cómo ha vivido los cambios asociados a su problema de columna, la imposibilidad de trabajar y el antecedente de infarto.

Finalmente, se reconoce que Rubén cuenta con factores protectores importantes, como apoyo familiar cercano, comunicación emocional con su familia, presencia constante de su esposa, actividades significativas como caminar, escuchar música, ver televisión, hablar y pasear, red externa de apoyo social, descanso apoyado con CPAP, alimentación estable, ausencia de irritabilidad, ausencia de tristeza persistente, ausencia de desmotivación y autovaloración positiva. Al mismo tiempo, se identifican aspectos por fortalecer relacionados con su discapacidad física, problema de columna, imposibilidad de trabajar, cansancio

frecuente, despertares nocturnos ocasionales, antecedente de infarto, adaptación a cambios en su funcionalidad y mantenimiento de redes de apoyo.

- **Sopa de letras de familia, salud y bienestar:** realizar una sopa de letras sencilla, con letra grande, acompañamiento familiar y palabras relacionadas con sus vínculos, actividades, autocuidado y recursos personales.

R	E	S	P	O	S	A	Ú	V	F	W	G	Z	B
A	C	A	M	I	N	A	R	U	P	K	A	É	J
T	Í	Ú	T	Y	G	N	F	A	J	I	O	T	C
S	X	R	R	D	U	D	P	Ó	L	J	U	E	A
E	D	Ü	A	N	E	C	A	I	I	X	A	L	F
N	N	O	N	M	E	S	M	R	L	L	P	E	É
E	É	A	D	T	R	A	C	D	I	K	O	V	F
I	B	R	N	A	F	A	A	A	A	O	Y	I	X
B	U	Z	N	M	R	M	L	Q	N	W	O	S	M
O	R	T	I	Z	U	O	O	B	A	S	S	I	Ú
Ü	Á	Y	K	P	M	L	L	W	A	P	O	Ó	S
Q	A	G	H	M	X	F	O	O	M	H	Ó	N	I
L	Ü	E	Á	I	S	G	Ó	C	C	J	K	T	C
S	R	R	H	A	R	A	E	S	A	P	D	É	A

RUBÉN, DARIO, COLORADO, ORTIZ, FAMILIA, MARÍA, LILIANA, ESPOSA, APOYO, TELEVISIÓN, MÚSICA, HABLAR, CAMINAR, PASEAR, CAFÉ, COLUMNA, CPAP, DESCANSO, BIENESTAR.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tranquilidad, calma, preocupación, cansancio, confianza, esperanza, gratitud, bienestar y seguridad, para que Rubén pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad favorece la expresión emocional y permite reconocer cambios relacionados con su salud, cansancio, limitaciones físicas o preocupaciones cotidianas.

- **Actividad "Así me siento hoy":** elaborar una ficha diaria donde Rubén pueda señalar o expresar si se siente tranquilo, cansado, acompañado, con ánimo, con sueño, con dolor o molestia, con deseo de caminar, con necesidad de descansar o con necesidad de hablar.
  Esta actividad permite reconocer cambios en su estado físico y emocional, facilitando que su familia y cuidadora identifiquen oportunamente sus necesidades.

- **Espacio de conversación familiar:** promover momentos tranquilos donde Rubén pueda hablar con su esposa y familia sobre cómo se siente, qué actividad disfrutó, si presentó cansancio, si durmió bien, si tuvo molestias de columna, si se sintió preocupado o si necesita apoyo.
  Esta actividad fortalece el canal de comunicación familiar que ya se identifica como positivo.

- **Actividad "Lo que siento frente a mis cambios de salud":** realizar un espacio de conversación donde Rubén pueda expresar cómo ha vivido el problema de columna, la imposibilidad de trabajar, el antecedente de infarto y los cambios en su rutina.
  Esta actividad permite acompañar emocionalmente los ajustes que ha tenido que realizar en su vida cotidiana.

- **Actividad "Mi vida antes y ahora":** construir una ficha o conversación guiada donde Rubén pueda reconocer actividades que antes realizaba con mayor facilidad, actividades que actualmente puede conservar y actividades que puede adaptar.
  Esta actividad ayuda a comprender los cambios funcionales sin reducir su identidad únicamente a la discapacidad o a la imposibilidad de trabajar.

- **Actividad "Mi valor personal":** elaborar una lista con cualidades, capacidades, recuerdos, esfuerzos y aspectos positivos de Rubén, resaltando su historia de vida, su importancia dentro de la familia, sus vínculos sociales y su valor como persona.
  Esta actividad fortalece su autoestima y refuerza la autovaloración positiva identificada durante la valoración.

- **Actividad "No soy una carga":** reforzar la idea de que necesitar apoyo por su condición de salud, discapacidad, cansancio o limitaciones físicas no disminuye su dignidad, valor personal ni importancia dentro de la familia.
  Esta actividad permite conservar su percepción positiva de sí mismo.

- **Actividad "Mis problemas sí pueden tener solución":** identificar situaciones que le generen preocupación y dividirlas en pasos pequeños, posibles y acompañados por su familia.
  Esta actividad refuerza la percepción positiva de que sus dificultades pueden abordarse con apoyo.

- **Actividad "Lo que me ayuda a sentirme mejor":** elaborar una ficha con actividades, personas o espacios que le generen tranquilidad, como hablar con su esposa, ver televisión, escuchar música, caminar, salir a pasear, tomar café con personas cercanas o descansar.

Esta actividad permite identificar recursos cotidianos para momentos de cansancio, preocupación o necesidad de compañía.

- **Fortalecimiento de actividades familiares:** mantener espacios como ver televisión, escuchar música, hablar, salir a caminar y salir a pasear.
  Esta actividad favorece el vínculo familiar, la convivencia, la recreación tranquila, la movilidad y la construcción de momentos positivos dentro de la rutina.

- **Actividad "Música y tranquilidad":** utilizar la música como estrategia para relajarse, conversar, recordar experiencias positivas y compartir en familia.
  Esta actividad favorece bienestar emocional, memoria, expresión afectiva y conexión familiar.

- **Actividad "Televisión y conversación":** aprovechar los espacios de televisión para conversar sobre lo observado, recordar experiencias, expresar opiniones sencillas y compartir en familia.
  Esta actividad favorece comunicación, atención, memoria y vínculo familiar.

- **Caminatas seguras y graduales:** conservar caminatas cortas, tranquilas y acordes con su condición física, evitando recorridos prolongados, esfuerzos excesivos o superficies inseguras.
  Esta actividad favorece movilidad, bienestar físico, distracción y salud emocional sin exigir esfuerzos superiores a su capacidad.

- **Actividad "Mi caminata segura":** identificar lugares, horarios, duración, necesidad de pausas, presencia de cansancio y persona de apoyo para realizar caminatas de forma segura.
  Esta actividad permite mantener la caminata como actividad significativa sin aumentar riesgos.

- **Actividad "Camino a mi ritmo":** permitir que Rubén camine según su energía, condición de columna y estado general, sin compararse con ritmos previos o exigencias externas.
  Esta actividad fortalece autonomía, seguridad y bienestar.

- **Salidas o paseos adaptados:** mantener salidas o paseos familiares cuando sean seguros, breves y acordes con su estado físico.
  Esta actividad favorece recreación, socialización, motivación y continuidad de actividades significativas.

- **Actividad "Paseo seguro":** planear salidas considerando distancia, tiempo, posibilidad de descanso, transporte, compañía y señales de cansancio.
  Esta actividad permite conservar actividades agradables reduciendo riesgos físicos.

- **Fortalecimiento de redes externas:** conservar espacios con personas cercanas con quienes pueda tomar café, conversar y recibir apoyo emocional.
  Esta actividad favorece socialización, compañía y prevención del aislamiento.

- **Actividad "Personas que me apoyan":** elaborar una lista donde Rubén identifique familiares, esposa, amigos, conocidos y personas cercanas que le brindan compañía, escucha, orientación o confianza.
  Esta actividad fortalece el reconocimiento de su red familiar y social.

- **Actividad "Café y conversación":** mantener espacios de conversación con personas de confianza, de acuerdo con su energía y disposición.
  Esta actividad favorece apoyo emocional externo, integración social y bienestar cotidiano.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** construir una ficha sencilla donde Rubén identifique apoyos familiares, sociales, comunitarios o institucionales disponibles para compañía, orientación, ayuda práctica o escucha emocional.
  Esta actividad fortalece la percepción de acompañamiento y permite visualizar diferentes fuentes de apoyo.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, uso del CPAP, caminatas, televisión, música, conversación familiar, espacios sociales, pausas de tranquilidad y actividades cortas.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y organización frente a las actividades del día.

- **Actividad "Primero y después":** utilizar secuencias sencillas para organizar actividades, por ejemplo: primero descanso y después caminata; primero alimentación y después televisión; primero música y después pausa.
  Esta actividad favorece organización cotidiana sin generar sobrecarga.

- **Manejo de actividades limitadas por problema de columna:** organizar las actividades diarias de manera pausada, segura y adaptada, evitando esfuerzos prolongados, cargas pesadas, movimientos bruscos o posturas que puedan aumentar molestias.
  Esta actividad favorece funcionalidad, seguridad y bienestar cotidiano.

- **Actividad "Lo que puedo hacer y lo que necesito apoyo":** elaborar una lista donde Rubén identifique actividades que puede realizar solo, actividades que puede hacer con apoyo parcial y actividades que requieren acompañamiento.
  Esta actividad permite conservar su independencia posible sin desconocer sus limitaciones físicas.

- **Fortalecimiento de autonomía cotidiana:** permitir que participe en pequeñas decisiones de su rutina, como elegir música, decidir si desea caminar, indicar cuándo necesita descansar o escoger una actividad tranquila.
  Esta actividad fortalece su percepción de control y dignidad.

- **Manejo de la imposibilidad de trabajar:** promover espacios donde Rubén pueda reconocer que su valor personal no depende únicamente de la capacidad laboral, sino también de su historia, vínculos, capacidades actuales y participación familiar.
  Esta actividad permite acompañar el impacto emocional que puede generar la pérdida o limitación del rol laboral.

- **Actividad "Mis aportes actuales":** identificar formas en que Rubén continúa aportando a su familia y entorno, como acompañar, conversar, compartir, tomar decisiones, escuchar, mantener vínculos y participar en actividades.
  Esta actividad fortalece autoestima y sentido de utilidad.

- **Seguimiento del antecedente de infarto:** mantener atención a controles médicos, recomendaciones profesionales, señales de alarma y hábitos saludables indicados por el personal de salud.
  Esta actividad permite proteger su salud y brindar continuidad al cuidado integral.

- **Actividad "Cuido mi corazón":** elaborar una ficha sencilla con acciones de autocuidado como asistir a controles, descansar, caminar según indicación, evitar esfuerzos excesivos, alimentarse de forma organizada y comunicar molestias oportunamente.
  Esta actividad favorece autocuidado y prevención.

- **Manejo de apnea del sueño y uso de CPAP:** conservar el uso del CPAP según indicación, mantener higiene del equipo, rutina de sueño organizada y seguimiento de la calidad del descanso.
  Esta actividad favorece descanso, energía diaria y bienestar general.

- **Actividad "Mi descanso con CPAP":** registrar si usó el CPAP, si logró dormir bien, si se despertó durante la noche y cómo se sintió al día siguiente.
  Esta actividad permite identificar patrones de descanso y ajustar rutinas.

- **Observación de despertares nocturnos:** registrar si se despierta durante la noche, cuántas veces ocurre, si se relaciona con apnea, incomodidad, dolor, necesidad de ir al baño, preocupación, ruido o cambios en el ambiente.
  Esta actividad permite comprender mejor los despertares ocasionales.

- **Actividad "Lo que me ayuda a dormir mejor":** identificar condiciones que favorecen el descanso, como ambiente tranquilo, menor ruido, horarios estables, comodidad, uso adecuado del CPAP, respiración calmada o conversación tranquila antes de dormir.
  Esta actividad permite reconocer recursos que apoyen un descanso más reparador.

- **Manejo del cansancio frecuente:** incluir pausas durante el día cuando se observe fatiga, baja energía, molestia física, somnolencia o dificultad para continuar una actividad.
  Esta actividad permite respetar sus ritmos físicos y prevenir mayor desgaste.

- **Actividad "Reconozco mi energía":** registrar de manera sencilla los días o momentos en que se siente con buena energía, cansancio, dolor, sueño o necesidad de mayor descanso.
  Esta actividad permite identificar patrones y ajustar actividades según su estado físico.

- **Mantenimiento de alimentación estable:** conservar horarios y hábitos alimentarios organizados, teniendo en cuenta que no se reportan cambios significativos en la alimentación.
  Esta actividad favorece bienestar general y estabilidad cotidiana.

- **Prevención de irritabilidad:** aunque no se reporta irritabilidad habitual, mantener comunicación respetuosa, rutinas anticipadas, pausas y ambientes tranquilos para prevenir malestar asociado al cansancio, dolor o preocupación.
  Esta actividad ayuda a conservar la estabilidad emocional identificada durante la valoración.

- **Acompañamiento frente a cambios de salud:** cuando Rubén exprese preocupación por su columna, antecedente de infarto, cansancio o imposibilidad de trabajar, ofrecer escucha tranquila, apoyo familiar, identificación de alternativas y orientación cuando sea necesario.
  Esta actividad permite responder de manera cercana a los cambios que ha vivido en su salud y funcionalidad.

- **Actividad "Pequeños momentos de bienestar":** registrar actividades sencillas que le generen tranquilidad, como conversar con la esposa, escuchar música, tomar café, caminar sin cansancio excesivo, ver televisión acompañado o descansar bien.
  Esta actividad fortalece motivación y reconocimiento de experiencias positivas.

- **Actividad "Pequeños logros del día":** registrar con palabras sencillas las actividades que logró realizar, como conversar, caminar, descansar, usar el CPAP, compartir con familia, tomar café con alguien cercano o realizar una actividad corta.
  Esta actividad fortalece autoestima, motivación y reconocimiento de capacidades.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en un ambiente tranquilo, inhalando suavemente y exhalando despacio.
  Esta actividad puede realizarse en momentos de cansancio, preocupación, dificultad para dormir o necesidad de calma.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y capacidades con frases como "usted es importante", "su familia lo acompaña", "usted es valioso", "puede pedir apoyo", "puede avanzar a su ritmo", "sus logros cuentan" o "su bienestar importa".
  Esta actividad fortalece autoestima, seguridad emocional, confianza familiar y percepción de acompañamiento.

Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC** **FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A** **ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL** **VIGENCIA 2026**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A María Liliana Hurtado Ramírez	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **10-06-2026**

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELEFONO**
María Camila Peña Hernández	Trabajo Social	3148269814

Desde el área de Trabajo Social, se establecen las siguientes recomendaciones dirigidas a la señora **María Liliana Hurtado Ramírez**, cuidadora y esposa del señor **Rubén Dario Colorado Ortiz**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente al acompañamiento que brinda, especialmente teniendo en cuenta que la Escala de Zarit reporta un puntaje de **44 puntos**, correspondiente a **ausencia de sobrecarga según el rango de interpretación**, aunque con aspectos sensibles relacionados con dependencia percibida, expectativa de ser la figura principal de cuidado, presión económica elevada, afectación moderada del tiempo personal, tensión al combinar el cuidado con otras responsabilidades y autoexigencia marcada al considerar que podría cuidar mejor.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **44 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica ausencia de sobrecarga significativa según el rango numérico de la escala. Sin embargo, el análisis de los ítems evidencia que el cuidado de Rubén sí representa una carga en áreas puntuales, especialmente por la responsabilidad sostenida, la percepción de dependencia, el peso económico y la presión interna por responder de la mejor manera posible.

Se reconoce que María Liliana asume el cuidado desde el vínculo conyugal, la responsabilidad, el compromiso y la disposición afectiva. Durante la valoración no se evidencian sentimientos predominantes de rechazo, vergüenza, enojo, agobio intenso, afectación grave de salud, pérdida de control, inseguridad frente al cuidado o deseo marcado de delegar el rol. Esto muestra una cuidadora estable, comprometida y con capacidad para sostener el acompañamiento de su esposo.

Asimismo, se identifica una percepción alta de dependencia por parte de Rubén. María Liliana considera que su esposo depende bastante de ella y que la ve como una de las principales personas con las que puede contar. Esta percepción puede relacionarse con las limitaciones físicas por el problema de columna, la imposibilidad de trabajar, el antecedente de infarto, el cansancio frecuente y la necesidad de acompañamiento en algunas actividades.

De igual manera, se evidencia que María Liliana percibe que Rubén espera su cuidado como si ella fuera una de las principales figuras disponibles. Este aspecto genera una responsabilidad marcada dentro de la dinámica de pareja, ya que el acompañamiento se concentra en gran parte en ella, aunque no exista un rechazo frente al cuidado.

También se observa una preocupación económica elevada, reflejada en la percepción de no disponer de suficiente dinero para cuidar a Rubén además de los demás gastos. Este aspecto constituye uno de los elementos más relevantes dentro de la escala, ya que la carga no se limita a lo emocional o funcional, sino que también incluye preocupaciones materiales relacionadas con salud, transporte, alimentación, medicamentos, controles y sostenimiento del hogar.

Otro aspecto sensible corresponde al tiempo personal y a la tensión al combinar el cuidado con otras responsabilidades. Aunque la escala no muestra afectación grave en vida social o vida privada, sí evidencia que el cuidado ocupa un lugar importante en su rutina y exige organización, esfuerzo y dedicación constante. La autoexigencia aparece de manera marcada, especialmente en la percepción de que podría cuidar mejor a Rubén. Este elemento muestra compromiso, pero también presión interna, sensación de insuficiencia o deseo de responder de manera ideal, aun cuando ya sostiene un acompañamiento cercano y constante.

Finalmente, se recomienda mantener actividades compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en la discapacidad, la columna, el antecedente de infarto, la dependencia, la economía o la autoexigencia, sino también en momentos de conversación, televisión, música, caminatas seguras, paseos adaptados, descanso, café, escucha, tranquilidad y afecto. Estos espacios fortalecen el vínculo de pareja, favorecen la estabilidad emocional de ambos y permiten que María Liliana conserve una vivencia equilibrada de su rol.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de Rubén, como alimentación, higiene, descanso, uso de CPAP, televisión, música, caminatas seguras, paseos adaptados, conversación familiar, espacios sociales y pausas de tranquilidad.
  ¿Por qué? Facilita la organización cotidiana, favorece la autonomía posible de Rubén y disminuye la carga mental de la cuidadora.

- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Rubén exprese preocupación, cansancio, molestias físicas, cambios por su salud, imposibilidad de trabajar o necesidad de apoyo mediante conversación tranquila.
  ¿Por qué? Aunque Rubén se muestra emocionalmente estable, ha atravesado cambios importantes por su salud y funcionalidad.

- **Manejo de actividades limitadas por problema de columna:** dividir las tareas en pasos pequeños, permitir descansos y brindar apoyo cuando la actividad se le dificulte.
  ¿Por qué? Rubén presenta limitaciones físicas por problema de columna desde 2020.

- **Manejo de esfuerzos físicos:** evitar cargas pesadas, movimientos bruscos, posturas prolongadas o actividades que puedan aumentar molestias de columna.
  ¿Por qué? La condición de columna limita su funcionalidad y participación cotidiana.

- **Fortalecimiento de autonomía posible:** identificar actividades que Rubén puede realizar solo, con

apoyo parcial o con acompañamiento completo.
¿Por qué? Esto favorece independencia posible y evita aumentar dependencia innecesaria.

- **Manejo de la dependencia percibida:** diferenciar cuándo Rubén requiere apoyo real, cuándo necesita supervisión y cuándo puede participar con autonomía parcial.
  ¿Por qué? La escala muestra percepción alta de dependencia por parte de la cuidadora.

- **Manejo de la expectativa de cuidado:** reconocer que Rubén puede contar con María Liliana, pero también requiere una red familiar y social más amplia para no concentrar todo el acompañamiento en ella.
  ¿Por qué? La cuidadora percibe que él la ve como una de las principales personas disponibles para cuidarlo.

- **Caminatas seguras:** acompañar o supervisar caminatas cuando sea necesario, identificando rutas seguras, tiempos adecuados, pausas y condiciones del entorno.
  ¿Por qué? Rubén manifiesta interés en caminar y esta actividad debe adaptarse a su estado físico.

- **Seguimiento del descanso y uso de CPAP:** observar si usa el CPAP, si logra descansar plenamente y si se despierta durante la noche.
  ¿Por qué? Presenta apnea del sueño y despertares nocturnos ocasionales.

- **Manejo del cansancio frecuente:** permitir pausas cuando Rubén se muestre fatigado, con baja energía, somnoliento o con molestias físicas.
  ¿Por qué? El usuario refiere cansarse con mayor facilidad por su discapacidad.

- **Seguimiento de salud cardiovascular:** acompañar la continuidad de controles y recomendaciones médicas relacionadas con el antecedente de infarto.
  ¿Por qué? El acta registra antecedente de infarto del 2 de octubre de 2025.

- **Fortalecimiento de actividades familiares:** mantener espacios como ver televisión, escuchar música, hablar, caminar y pasear.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo de pareja y familiar, además de favorecer bienestar emocional.

- **Fortalecimiento de red social externa:** apoyar que Rubén conserve espacios para tomar café, conversar y compartir con personas cercanas.
  ¿Por qué? Cuenta con apoyo emocional por fuera de la familia, lo cual es un factor protector.

- **Actividad “Mi red de apoyo”:** elaborar un listado con familiares, amigos, vecinos, conocidos, instituciones o personas cercanas que puedan brindar apoyo ocasional en conversación, acompañamiento, diligencias o momentos de relevo.

¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado puede apoyarse en una red y no recaer principalmente en María Liliana.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como conversar con Rubén, acompañarlo a caminar, compartir televisión, tomar café, apoyar una diligencia o acompañarlo a un control.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a prevenir aumento de carga y fortalece la red familiar y social.

- **Distribución familiar del cuidado:** conversar con otros familiares o personas cercanas sobre formas concretas de apoyo, horarios, tareas específicas o acompañamientos ocasionales.
  ¿Por qué? La cuidadora ocupa un lugar central y necesita conservar equilibrio personal.

- **Manejo de la presión económica:** revisar en familia los gastos relacionados con cuidado, salud, transporte, alimentación, medicamentos, controles, CPAP, necesidades del hogar y demás responsabilidades.
  ¿Por qué? La preocupación económica aparece como uno de los aspectos más altos en la escala.

- **Búsqueda de orientación institucional:** identificar programas, rutas, apoyos sociales o servicios disponibles que puedan aportar orientación frente a necesidades económicas, de salud o de cuidado.
  ¿Por qué? Las dificultades económicas asociadas al cuidado aumentan la carga cotidiana.

- **Cuidado del tiempo personal:** identificar momentos durante la semana para descansar, caminar, conversar con alguien de confianza, orar, escuchar música o realizar una actividad propia.
  ¿Por qué? La escala muestra afectación moderada del tiempo personal.

- **Manejo de la tensión por responsabilidades:** organizar tareas por prioridad, diferenciar lo urgente de lo que puede esperar y evitar asumir todas las responsabilidades al mismo tiempo.
  ¿Por qué? La cuidadora presenta tensión moderada al cuidar y atender otras responsabilidades.

- **Cuidado emocional de la cuidadora:** aunque no existe sobrecarga significativa por puntaje, estar atenta a señales como cansancio emocional, preocupación constante, culpa, irritabilidad, tensión económica o sensación de no poder responder a todo.
  ¿Por qué? La escala evidencia carga moderada en áreas puntuales.

- **Manejo de la autoexigencia:** reconocer que cuidar bien no significa hacerlo todo perfecto, sino acompañar con responsabilidad, afecto, organización y límites saludables.
  ¿Por qué? María Liliana considera que podría cuidar mejor, lo cual refleja alta autoexigencia.

- **Manejo de la idea de "podría cuidarlo mejor":** identificar aspectos específicos que generan esa sensación y transformarlos en acciones pequeñas, posibles y realistas.

¿Por qué? Esto fortalece seguridad en el rol y disminuye autoevaluación negativa.

- **Reconocimiento del esfuerzo actual:** elaborar una lista de acciones que María Liliana ya realiza como cuidadora, como estar pendiente, acompañar, escuchar, organizar rutinas, apoyar controles, brindar compañía y sostener el vínculo conyugal.
  ¿Por qué? Esta actividad permite valorar el esfuerzo actual y disminuir presión interna.

- **Diferenciación entre compromiso y responsabilidad exclusiva:** reconocer que acompañar con afecto no significa asumir sola todas las necesidades de cuidado.
  ¿Por qué? La centralización del cuidado puede aumentar carga futura.

- **Pausas de autocuidado:** realizar pausas breves durante el día para respirar, tomar agua, descansar, caminar suavemente, escuchar música, orar o permanecer unos minutos en silencio.
  ¿Por qué? Las pausas ayudan a conservar bienestar físico y emocional dentro de la rutina de cuidado.

- **Cuidado de la vida social y personal:** conservar contactos con amistades, familiares y personas de confianza sin que el cuidado limite innecesariamente estos espacios.
  ¿Por qué? La escala no evidencia afectación importante en vida social o privada, por lo que mantener estos espacios ayuda a prevenir desgaste futuro.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre economía, dependencia, salud de Rubén, antecedente de infarto, problema de columna, cansancio, tiempo personal y sentimientos asociados al rol de esposa cuidadora.
  ¿Por qué? Expresar preocupaciones ayuda a prevenir acumulación de tensión.

- **Reconocimiento de capacidad en el cuidado:** valorar que María Liliana cuenta con estabilidad, compromiso y disposición frente al acompañamiento que brinda.
  ¿Por qué? No se evidencia rechazo, enfado, agobio intenso, pérdida de control ni incapacidad para continuar cuidando.

- **Fortalecimiento de herramientas de cuidado:** buscar estrategias sencillas para acompañar el cansancio, la movilidad, el descanso, el uso de CPAP, las caminatas y la adaptación funcional de Rubén.
  ¿Por qué? Estas herramientas facilitan el cuidado y aumentan seguridad en el acompañamiento cotidiano.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como conversar, escuchar música, ver televisión, caminar, pasear y compartir momentos tranquilos.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo conyugal y permiten que el cuidado también incluya compañía, disfrute y afecto.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que María Liliana realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, orientar, apoyar actividades, estar pendiente de su salud, brindar seguridad, sostener rutinas y cuidar desde el vínculo de pareja.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos permite valorar el acompañamiento que realiza y conservar una percepción equilibrada del rol.

- **Prevención del aumento de carga:** aunque actualmente se identifica ausencia de sobrecarga significativa por puntaje, continuar observando señales como aumento de dependencia, presión económica persistente, pérdida de tiempo personal, tensión por responsabilidades, cansancio emocional, dificultad para delegar o sensación de asumir demasiadas responsabilidades.
  ¿Por qué? La prevención permite mantener la estabilidad familiar y evitar desgaste emocional en el futuro.

