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: Adalberto Álvarez Castaño		**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 **Adalberto Álvarez Castaño**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, funcional y cotidiano, teniendo en cuenta su edad de **75 años**, su condición de discapacidad asociada al **Párkinson**, las dificultades ocasionales de concentración, las limitaciones que presenta en algunas actividades de la vida diaria, el cansancio frecuente, el descanso parcialmente reparador, los despertares nocturnos ocasionales, la irritabilidad algunas veces, la angustia relacionada con su enfermedad, la expresión de resignación frente a su condición y la ausencia de redes de apoyo emocional externas al núcleo familiar.

Actualmente, el señor Adalberto cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **Sorangel Román Patiño**, quien representa una figura importante dentro de su proceso de apoyo, cuidado cotidiano y acompañamiento emocional. Se identifica que dentro del entorno familiar participa en actividades como hablar, escuchar música, ver televisión y salir al parque a caminar, lo cual constituye un factor protector significativo para su bienestar emocional, su sentido de pertenencia, su vinculación afectiva con el hogar y la conservación de espacios de participación ajustados a sus posibilidades.

Teniendo en cuenta que durante la valoración el señor Adalberto manifestó que cuando tiene algún problema o se siente triste expresa sus emociones, se reconoce la existencia de una capacidad favorable para comunicar su malestar dentro del entorno familiar. Este aspecto resulta protector, ya que permite que sus sentimientos, preocupaciones, angustias o necesidades puedan ser identificados y acompañados oportunamente por su familia. A diferencia de otros casos en los que existe dificultad para expresar emociones, en este caso se evidencia una comunicación emocional más abierta, lo cual favorece el acompañamiento cotidiano.

Asimismo, se evidencia que Adalberto percibe apoyo familiar frente a las cosas que le gustan. Este respaldo fortalece su seguridad emocional, su confianza, su autoestima y su sensación de acompañamiento dentro del hogar. La familia aparece como su principal red de apoyo, especialmente porque no se identifican vínculos externos significativos ni espacios de apoyo emocional fuera del núcleo familiar.

En relación con sus hábitos de vida diaria, Adalberto refiere dificultades ocasionales para concentrarse y dificultades para realizar algunas actividades debido al Párkinson. Estas condiciones influyen en su autonomía, movilidad, coordinación, energía y desempeño cotidiano, generando cambios en la forma como realiza actividades que antes podía desarrollar con mayor facilidad. La enfermedad aparece como un elemento central dentro de su experiencia actual, ya que no solo afecta su funcionalidad física, sino también la manera como vive emocionalmente los cambios asociados a su condición.

De igual manera, se identifica que no manifiesta interés actual en participar en actividades deportivas o recreativas externas. Este aspecto puede relacionarse con su edad, el cansancio frecuente, las limitaciones funcionales derivadas del Párkinson, el descanso irregular y la angustia frente a su enfermedad. Sin embargo, conserva actividades significativas dentro de su vida familiar, como hablar, escuchar música, ver televisión y salir al parque a caminar, las cuales pueden fortalecerse como espacios de bienestar, recreación, comunicación, movilidad suave y acompañamiento.

En cuanto a sus redes de apoyo emocional externas, se evidencia que Adalberto no suele pasar tiempo con personas diferentes a su familia, no realiza actividades con personas externas y no recibe apoyo emocional por fuera del núcleo familiar cuando se siente triste o enojado. Esta situación muestra que su red de apoyo se encuentra concentrada principalmente en el entorno familiar. Aunque este apoyo constituye un factor protector, la ausencia de redes externas puede limitar sus posibilidades de interacción social, distracción, conversación y acompañamiento emocional complementario.

En el área de autocuidado, Adalberto refiere que solo algunas veces descansa plenamente al dormir, que en ocasiones se despierta durante la noche, que se cansa con mayor facilidad y que se siente más irritable algunas veces. Estos elementos muestran un bienestar fluctuante en relación con el descanso, la energía y la regulación emocional. Aunque no presenta cambios significativos en la alimentación, el cansancio, los despertares nocturnos y la irritabilidad ocasional pueden relacionarse con su condición de salud, con el proceso de adaptación al Párkinson y con la angustia que experimenta frente a las limitaciones de la enfermedad.

En cuanto al estado emocional, Adalberto 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 evidencian recursos emocionales positivos, autovaloración favorable y ausencia de desesperanza marcada. No obstante, la valoración permite reconocer angustia frente a la enfermedad y resignación ante su condición, lo cual muestra que su bienestar emocional se encuentra atravesado por el impacto del Párkinson en su autonomía, descanso, energía y vida cotidiana.

Finalmente, se reconoce que Adalberto cuenta con factores protectores importantes, como apoyo familiar, capacidad para expresar emociones, actividades compartidas en el hogar, caminatas en el parque, gusto por la música, autovaloración positiva, ausencia de percepción de carga y motivación frente al futuro. Al mismo tiempo, se identifican factores de vulnerabilidad relacionados con el Párkinson, las limitaciones funcionales, el cansancio frecuente, el descanso parcialmente reparador, los despertares nocturnos ocasionales, la irritabilidad algunas veces, la angustia frente a la enfermedad, la resignación ante su condición y la ausencia

de redes externas. Estos elementos permiten orientar el acompañamiento hacia la organización de rutinas, la expresión emocional, la conservación de actividades significativas, la regulación del descanso, el fortalecimiento de la participación familiar y el reconocimiento de sus capacidades dentro de su proceso de adaptación.

.

- **Sopa de letras de familia, música y bienestar:** realizar una sopa de letras sencilla, con letra grande y acompañamiento familiar.

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

ADALBERTO, ÁLVAREZ, FAMILIA, SORANGEL, APOYO, HABLAR, MÚSICA, TELEVISIÓN, PARQUE, CAMINAR, PÁRKINSON, CALMA, VALOR, DESCANSO, RUTINA, CONFIANZA, EMOCIONES, BIENESTAR.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tristeza, calma, enojo, cansancio, preocupación, angustia, tranquilidad, confianza y esperanza, para que Adalberto pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad favorece la expresión emocional, especialmente porque durante la valoración se identificó que expresa sus emociones, pero también presenta angustia relacionada con su enfermedad.

- **Espacio de conversación familiar:** promover momentos tranquilos donde Adalberto pueda hablar con su familia sobre cómo se siente, qué le preocupa, qué cambios ha percibido por el Párkinson, qué actividades se le dificultan, cuándo se siente cansado o irritable y qué necesita para sentirse acompañado.
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar y permite que sus emociones sean reconocidas dentro de su principal red de apoyo.

- **Actividad "Lo que siento frente a mi enfermedad":** elaborar una ficha o cuaderno donde Adalberto pueda expresar aquello que le genera angustia, resignación, cansancio, preocupación o dificultad en relación con el Párkinson.
  Esta actividad permite organizar emocionalmente su vivencia frente a la enfermedad y reconocer cómo los cambios físicos influyen en su bienestar cotidiano.

- **Actividad "Lo que puedo hacer a mi ritmo":** elaborar una lista de actividades que Adalberto puede realizar de manera tranquila, como hablar, escuchar música, ver televisión, caminar en el parque con acompañamiento, descansar o compartir con su familia.
  Esta actividad favorece el reconocimiento de sus capacidades actuales y disminuye la sensación de pérdida de autonomía.

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

- **Actividad "Lo que me ayuda a sentirme mejor":** elaborar una ficha con actividades, personas o espacios que le generen bienestar, como hablar con su familia, escuchar música, ver televisión, caminar en el parque, descansar o permanecer en espacios tranquilos.
  Esta actividad permite identificar recursos cotidianos que pueden ayudarle en momentos de angustia, cansancio, irritabilidad o preocupación.

- **Fortalecimiento de actividades familiares:** mantener espacios como hablar, escuchar música, ver televisión, compartir y permanecer acompañado dentro del hogar.

Esta actividad favorece el vínculo familiar, la cercanía afectiva, la convivencia y la construcción de momentos positivos dentro de la rutina diaria.

- **Caminatas acompañadas en el parque:** conservar salidas al parque para caminar de manera suave, segura y pausada, de acuerdo con su disposición, energía, equilibrio y condiciones físicas.
  Esta actividad favorece la movilidad, la distracción, la conversación, la participación familiar, el contacto con el entorno y el bienestar emocional.

- **Actividad con música:** promover momentos para escuchar música, recordar canciones, conversar sobre recuerdos asociados a la música o utilizarla como apoyo para la calma.
  Esta actividad favorece la expresión emocional, la memoria, la tranquilidad, la recreación y el disfrute dentro del hogar.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, televisión, música, conversación familiar, caminata en el parque, pausas de tranquilidad y espacios de expresión emocional.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y organización frente a las actividades del día, favoreciendo la concentración y el equilibrio entre actividad y descanso.

- **Actividad "Primero y después":** utilizar una secuencia sencilla para organizar actividades, por ejemplo: primero descansar y después caminar; primero escuchar música y después conversar; primero realizar higiene y después ver televisión.
  Esta actividad favorece la organización de rutinas, el seguimiento de actividades y la participación tranquila dentro del hogar.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha con actividades que le generen bienestar, como hablar, escuchar música, ver televisión, salir al parque a caminar, compartir con la familia y descansar.
  Esta actividad permite reconocer intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su vida cotidiana.

- **Ejercicios suaves de atención y concentración:** realizar actividades como sopas de letras, clasificar objetos, recordar actividades del día, mirar imágenes y conversar sobre ellas, completar palabras sencillas, escuchar una canción y comentar lo que recuerda o seguir instrucciones breves.
  Estas actividades favorecen la concentración, la memoria, la comunicación y la participación activa de acuerdo con sus capacidades.

- **Manejo del cansancio frecuente:** organizar las actividades de manera pausada, evitando esfuerzos prolongados y permitiendo descansos cuando se observe fatiga, baja disposición o necesidad de tranquilidad.
  Esta actividad ayuda a respetar sus ritmos físicos y a disminuir el malestar asociado al cansancio y al

Párkinson.

- **Rutina de sueño y tranquilidad:** establecer momentos previos al sueño con actividades calmadas, como disminuir ruidos, evitar preocupaciones antes de dormir, escuchar música suave, conversar brevemente, respirar despacio y mantener un ambiente cómodo.
  Esta actividad favorece el descanso, especialmente porque Adalberto refiere que solo algunas veces descansa plenamente y que en ocasiones se despierta durante la noche.

- **Manejo de la irritabilidad ocasional:** cuando se observe irritabilidad, ofrecer un ambiente tranquilo, hablarle con tono calmado, permitir una pausa, evitar confrontaciones y revisar si existe cansancio, incomodidad o dificultad asociada a su enfermedad.
  Esta actividad favorece la regulación emocional y permite disminuir tensiones dentro de la convivencia familiar.

- **Actividad "Personas que me apoyan":** elaborar una lista donde Adalberto identifique a las personas que le brindan apoyo, compañía y confianza dentro de su familia.
  Esta actividad fortalece el reconocimiento de su red de apoyo actual y permite visualizar con quién puede contar cuando se siente angustiado, cansado, irritable o preocupado.

- **Ampliación gradual de espacios de interacción:** identificar espacios seguros y tranquilos donde Adalberto pueda relacionarse progresivamente con personas cercanas, de acuerdo con su disposición, edad, condiciones físicas y acompañamiento familiar.
  Esta actividad permite ampliar sus oportunidades de socialización, sin desconocer que su principal red de apoyo actualmente se encuentra en la familia.

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

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

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA

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

NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Sorangel Román Patiño		**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 **Sorangel Román Patiño**, cuidadora principal del señor **Adalberto Álvarez Castaño**, 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 **45 puntos**, correspondiente a **ausencia de sobrecarga**, aunque ubicado en el límite superior de esta categoría, con aspectos sensibles relacionados con momentos de agobio frente a la rutina diaria, temor significativo frente al futuro de Adalberto, percepción de responsabilidad principal, dependencia moderada, preocupación económica moderada y autoexigencia frente al cuidado.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **45 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica ausencia de sobrecarga según la interpretación de la escala, aunque en límite superior. Este resultado permite reconocer que Sorangel no presenta una afectación severa en su vida personal, familiar o social, ni manifiesta rechazo, enfado constante, vergüenza, pérdida de control o deseo de delegar completamente el cuidado. Sin embargo, la información cualitativa evidencia momentos de tensión y cansancio emocional asociados a la rutina cotidiana.

Se reconoce que Sorangel asume el cuidado desde la responsabilidad, la disposición y el vínculo familiar. Su acompañamiento se desarrolla dentro de una dinámica estable, en la que no se observan indicadores de rechazo o malestar severo frente al rol. No obstante, la rutina diaria puede resultar agobiante en algunos momentos, especialmente porque el Párkinson de Adalberto influye en su autonomía, energía, descanso, movilidad y necesidad de apoyo.

Asimismo, se evidencia una preocupación significativa frente al futuro de Adalberto. Esta inquietud puede relacionarse con la evolución del Párkinson, el posible aumento de dependencia, las necesidades futuras de acompañamiento, el cansancio frecuente, el descanso parcialmente reparador y la angustia que él experimenta frente a su enfermedad. La preocupación por el futuro aparece como uno de los factores emocionales más importantes dentro de la valoración.

De igual manera, se identifica que Sorangel percibe que Adalberto espera su cuidado como si fuera una de las principales personas con las que puede contar. Esta situación ubica a la cuidadora en un lugar central dentro del acompañamiento, aunque no se expresa como una dependencia completamente desbordante. La percepción de responsabilidad principal puede aumentar la carga emocional en momentos donde la rutina se vuelve repetitiva o exigente.

También se observa una preocupación económica moderada, relacionada con los gastos asociados al cuidado, las necesidades del hogar y el sostenimiento cotidiano. Aunque este aspecto no determina una sobrecarga global, sí forma parte de las tensiones que pueden aumentar la sensación de exigencia diaria, especialmente ante una enfermedad crónica y progresiva.

Asimismo, se identifica autoexigencia moderada, reflejada en la percepción de que debería hacer más por Adalberto y que podría cuidarlo mejor. Estos elementos muestran compromiso con el bienestar de la persona a su cuidado, pero también pueden generar presión interna, culpa o sensación de insuficiencia si no se equilibran con el reconocimiento del esfuerzo ya realizado.
Finalmente, se recomienda mantener actividades familiares compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en la enfermedad, la dependencia, las preocupaciones económicas o la rutina agobiante, sino también en momentos de conversación, música, televisión, caminatas en el parque, descanso, escucha, tranquilidad y afecto. Estos espacios fortalecen el vínculo entre Adalberto y Sorangel, favorecen la estabilidad emocional de ambos y permiten que la dinámica de cuidado conserve un componente familiar, protector y significativo.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de Adalberto, como alimentación, higiene, descanso, televisión, música, conversación familiar, caminatas en el parque, pausas de tranquilidad y espacios de expresión emocional.

¿Por qué? Facilita la organización cotidiana, ayuda a mantener una rutina clara y disminuye la carga mental de la cuidadora frente a las actividades diarias.

- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Adalberto exprese angustia, cansancio, irritabilidad, preocupación, resignación o necesidad de apoyo mediante conversación tranquila, palabras sencillas, gestos o momentos de escucha.

¿Por qué? La expresión emocional ayuda a comprender sus necesidades y fortalece la comunicación familiar, teniendo en cuenta que él reconoce su capacidad para expresar lo que siente.

- **Manejo de la angustia frente al Párkinson:** cuando Adalberto exprese angustia o resignación, ofrecer escucha tranquila, validar lo que siente y acompañarlo en actividades suaves como escuchar música, conversar, descansar o caminar de forma pausada.

¿Por qué? Una respuesta cercana favorece la contención emocional y ayuda a que el proceso de adaptación a la enfermedad no se viva en soledad.

- **Manejo del cansancio y las limitaciones funcionales:** organizar las actividades de Adalberto de manera pausada, evitando esfuerzos prolongados y permitiendo descansos cuando se observe fatiga, dificultad de movilidad o baja disposición.

¿Por qué? Respetar sus ritmos físicos favorece su bienestar y evita que el cansancio aumente la irritabilidad o el malestar emocional.

- **Fortalecimiento de la rutina de sueño:** mantener un ambiente tranquilo durante la noche y observar si los despertares se relacionan con incomodidad, preocupación, síntomas físicos, necesidad de acompañamiento o hábitos previos al descanso.

¿Por qué? Cuidar el descanso favorece el estado de ánimo, la energía y la regulación emocional de Adalberto.

• **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, vecinos, personas cercanas o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en conversación, compañía, caminatas, diligencias, apoyo emocional o momentos de relevo.
¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado puede compartirse y que la responsabilidad no debe recaer únicamente sobre Sorangel.

• **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como conversar con Adalberto, acompañarlo a caminar, compartir música o televisión, apoyar una diligencia, permanecer con él durante un momento del día o colaborar en tareas del hogar.
¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir los momentos de agobio asociados a la rutina diaria.

• **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre las necesidades actuales de Adalberto, la evolución de su enfermedad, los apoyos disponibles, las personas que podrían colaborar y las formas de acompañamiento que podrían requerirse más adelante.
¿Por qué? Hablar sobre el futuro ayuda a disminuir la ansiedad anticipatoria y permite organizar con mayor claridad los apoyos familiares.

• **Manejo de la presión económica:** revisar en familia los gastos relacionados con el cuidado, las necesidades del hogar, el transporte, la alimentación, la salud, los medicamentos, elementos de apoyo y recursos disponibles.
¿Por qué? Organizar la situación económica ayuda a disminuir la tensión y permite planear mejor las responsabilidades materiales del cuidado.

• **Cuidado de la autoexigencia:** reconocer que acompañar a una persona con una enfermedad crónica como el Párkinson es un proceso continuo y que estar presente, apoyar y sostener la rutina ya representa un esfuerzo significativo.
¿Por qué? Disminuir la autoexigencia ayuda a prevenir culpa, desgaste emocional y sensación constante de no estar haciendo lo suficiente.

• **Manejo de los momentos de agobio:** identificar qué momentos de la rutina resultan más difíciles, repetitivos o cansados, para organizar pausas, apoyos familiares o cambios sencillos en la distribución de actividades.
¿Por qué? Reconocer los momentos de mayor exigencia permite disminuir la tensión antes de que se acumule.

• **Cuidado del tiempo personal:** identificar momentos durante la semana para descansar, realizar una actividad personal, conversar con alguien de confianza, caminar brevemente o atender sus propias necesidades.
¿Por qué? Recuperar tiempo personal es importante cuando la rutina diaria genera sensación de agobio.

• **Cuidado de la salud emocional de la cuidadora:** aunque no existe sobrecarga según la escala, estar atenta a señales como cansancio emocional, preocupación constante, irritabilidad, tristeza, presión económica, sensación de rutina agobiante o dificultad para descansar.
¿Por qué? Reconocer estas señales permite conservar la estabilidad de la cuidadora y prevenir que la carga aumente.

• **Pausas de autocuidado:** realizar pausas breves durante el día para respirar, tomar agua, descansar el cuerpo, caminar suavemente, escuchar música, orar, conversar con alguien de confianza o permanecer unos minutos en silencio.
¿Por qué? Las pausas ayudan a conservar el bienestar físico y emocional, especialmente cuando existen responsabilidades continuas de cuidado.

• **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre preocupación por el futuro, presión económica, rutina agobiante, autoexigencia, responsabilidades familiares o sentimientos asociados al rol de cuidadora.
¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que la carga emocional se acumule silenciosamente.

• **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como hablar, escuchar música, ver televisión, caminar en el parque, compartir en familia y descansar en ambientes tranquilos.
¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo familiar y permiten que el cuidado también incluya cercanía, compañía, recreación y afecto.

• **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, sostener rutinas, brindar apoyo, estar pendiente, compartir actividades, responder ante necesidades cotidianas y cuidar desde la responsabilidad familiar.
¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos permite valorar el acompañamiento que realiza y disminuir la sensación de autoexigencia.

• **Prevención del aumento de la carga:** debido a que actualmente se identifica ausencia de sobrecarga en límite superior, continuar observando señales como aumento de responsabilidades, cansancio frecuente, preocupación constante por el futuro, presión económica, tristeza, irritabilidad, dificultad para descansar o sensación de asumir sola el cuidado.
¿Por qué? La prevención permite mantener la estabilidad familiar y evitar que la carga aumente y afecte de manera importante el bienestar de la cuidadora.

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

