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: Bertha Lucía Ruiz de Ríos		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **11-06-2026**
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 a la señora **Bertha Lucía Ruiz de Ríos**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social, funcional y cotidiano, teniendo en cuenta su edad de **69 años**, su condición de **discapacidad física**, las dificultades ocasionales de concentración, la fatiga que presenta algunas veces, la ausencia de redes de apoyo externas al núcleo familiar, el interés por los juegos de mesa, la presencia de apoyo familiar representado principalmente en su hija y las condiciones del entorno físico de la vivienda, las cuales fueron identificadas como un factor importante dentro de su bienestar integral.

Actualmente, Bertha Lucía cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **Diana Patricia Ríos Ruiz**, quien representa una figura significativa dentro de su proceso de apoyo, cuidado cotidiano y acompañamiento emocional. Se identifica que dentro del entorno familiar participa en actividades como jugar cartas, hablar, ver televisión y compartir tiempo de calidad, lo cual constituye un factor protector importante para su bienestar emocional, su sentido de pertenencia y la conservación de vínculos afectivos dentro del hogar.

Teniendo en cuenta que durante la valoración Bertha Lucía manifestó que cuando tiene algún problema o se siente triste se lo cuenta a su hija, se reconoce la existencia de una figura de confianza claramente identificada dentro del núcleo familiar. Este aspecto resulta favorable, ya que permite que sus emociones, preocupaciones o necesidades puedan ser expresadas en un entorno cercano, protector y disponible. La relación con su hija representa un recurso emocional importante dentro de su vida cotidiana.

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

En relación con sus hábitos de vida diaria, Bertha Lucía refiere dificultades ocasionales para concentrarse, aunque no manifiesta otras limitaciones significativas para realizar sus actividades cotidianas. Esto permite reconocer que, a pesar de su condición de discapacidad física, conserva un nivel funcional estable dentro de su rutina diaria. Sin embargo, las dificultades leves de concentración deben ser tenidas en cuenta para favorecer actividades organizadas, tranquilas y acordes con sus capacidades.

De igual manera, se identifica como aspecto favorable su interés por participar en **juegos de mesa**, actividad que representa una oportunidad importante para fortalecer la recreación, la concentración, la memoria, la interacción familiar, la socialización y el uso positivo del tiempo libre. Además, en su entorno familiar ya se reconocen actividades como jugar cartas, conversar y compartir, las cuales pueden mantenerse como espacios significativos de bienestar y convivencia.

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

En el área de autocuidado, Bertha Lucía refiere descansar plenamente al dormir, no despertarse con frecuencia durante la noche, no presentar cambios significativos en la alimentación y no sentirse más irritable de lo habitual. Estos aspectos reflejan estabilidad en hábitos básicos como sueño, alimentación y regulación emocional. Sin embargo, manifiesta cansarse con mayor facilidad algunas veces, situación que puede relacionarse con su condición física, su edad y las demandas propias de la rutina diaria.

En cuanto al estado emocional, Bertha Lucía 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 desmotivada frente a su futuro. Estos elementos evidencian estabilidad emocional, autovaloración positiva y recursos personales favorables. Durante la valoración se muestra atenta, activa, con buena disposición y actitud participativa frente a la visita domiciliaria.

No obstante, dentro de la valoración se identifica como aspecto relevante la necesidad de atender las condiciones del entorno físico, dado que la vivienda no se encuentra en óptimas condiciones y puede representar riesgos para la salud, especialmente por la posible proliferación de vectores. Este elemento no corresponde únicamente a un aspecto material, sino que también influye en la seguridad, tranquilidad, bienestar y calidad de vida de Bertha Lucía dentro de su espacio cotidiano.

Finalmente, se reconoce que Bertha Lucía cuenta con factores protectores importantes, como apoyo familiar, vínculo de confianza con su hija, actividades familiares significativas, interés por juegos de mesa, descanso adecuado, alimentación estable, ausencia de irritabilidad, autoestima positiva, actitud participativa y estabilidad emocional general. Al mismo tiempo, se identifican factores por fortalecer relacionados con la concentración ocasionalmente afectada, el cansancio algunas veces, la ausencia de redes externas y las condiciones del entorno físico de la vivienda. Estos elementos permiten orientar el acompañamiento hacia el fortalecimiento de actividades significativas, la conservación de la comunicación familiar, la ampliación gradual de redes, la organización de rutinas y el cuidado del entorno cotidiano.

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

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

BERTHA, LUCÍA, FAMILIA, DIANA, HIJA, APOYO, CARTAS, HABLAR, TELEVISIÓN, COMPARTIR, JUEGOS, MESA, CALMA, VALOR, DESCANSO, RUTINA, CONFIANZA, BIENESTAR.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tristeza, calma, cansancio, preocupación, tranquilidad, confianza, gratitud y bienestar, para que Bertha Lucía pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad favorece la expresión emocional y permite fortalecer el vínculo de confianza con su hija, quien fue identificada como la persona a quien acude cuando tiene algún problema o se siente triste.

- **Espacio de conversación con la hija:** promover momentos tranquilos donde Bertha Lucía pueda hablar con Diana Patricia sobre cómo se siente, qué actividades disfruta, qué le genera cansancio, qué necesita dentro del hogar y qué situaciones le brindan tranquilidad.
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar y mantiene activo el vínculo afectivo que actualmente representa un factor protector importante.

- **Actividad "Lo que me ayuda a sentirme bien":** elaborar una ficha sencilla con actividades, personas o espacios que le generen bienestar, como jugar cartas, hablar con su hija, ver televisión, compartir tiempo de calidad, descansar o participar en juegos de mesa.
  Esta actividad permite reconocer recursos cotidianos que favorecen su estabilidad emocional y su bienestar familiar.

- **Actividad "Mi valor personal":** elaborar una lista con cualidades, capacidades, esfuerzos, recuerdos y aspectos positivos de Bertha Lucía, resaltando su importancia dentro de la familia, su disposición, su historia de vida, su participación y su valor como persona.
  Esta actividad fortalece su autoestima y refuerza la autovaloración positiva que manifiesta durante la valoración.

- **Fortalecimiento de juegos de mesa:** mantener espacios de juegos de mesa como cartas, lotería, dominó, memoria, rompecabezas sencillos u otras actividades de mesa que sean de su agrado.
  Esta actividad favorece la concentración, la recreación, la memoria, la interacción familiar y la ocupación positiva del tiempo.

- **Actividad "Jugar y compartir":** organizar momentos familiares para jugar cartas, conversar y compartir tiempo de calidad.
  Esta actividad fortalece la cohesión familiar, la comunicación y la construcción de momentos positivos dentro del hogar.

- **Fortalecimiento de actividades familiares:** mantener espacios como hablar, ver televisión, jugar cartas y compartir en familia.
  Esta actividad favorece el vínculo familiar, la cercanía afectiva, la convivencia y el bienestar emocional.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, televisión, conversación familiar, juegos de mesa, pausas de tranquilidad y momentos de compartir.

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 secuencias sencillas para organizar actividades, por ejemplo: primero descansar y después jugar cartas; primero realizar una actividad del hogar y después ver televisión; primero conversar y después compartir un juego de mesa.
  Esta actividad favorece la organización de rutinas, la concentración y la participación tranquila.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha con actividades que le generen bienestar, como jugar cartas, hablar, ver televisión, compartir con su hija, descansar y participar en juegos de mesa.
  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, juegos de memoria, cartas, lotería, clasificar objetos, recordar actividades del día, mirar imágenes y conversar sobre ellas o completar palabras sencillas.
  Estas actividades favorecen la concentración, la memoria, la comunicación y la participación activa de acuerdo con sus capacidades.

- **Manejo del cansancio ocasional:** organizar las actividades de manera pausada, permitiendo descansos cuando se observe fatiga, baja disposición o necesidad de tranquilidad.
  Esta actividad ayuda a respetar sus ritmos físicos y a conservar su participación sin generar agotamiento.

- **Momentos de descanso durante el día:** incluir pausas breves después de actividades familiares, tareas cotidianas o momentos que demanden concentración.
  Esta actividad favorece la recuperación de energía y mantiene el equilibrio entre actividad y descanso.

- **Actividad "Personas que me apoyan":** elaborar una lista donde Bertha Lucía identifique a las personas que le brindan apoyo, compañía y confianza dentro de su familia, especialmente su hija.
  Esta actividad fortalece el reconocimiento de su red de apoyo actual y permite visualizar con quién puede contar cuando se siente triste, cansada, preocupada o necesita compañía.

- **Ampliación gradual de espacios de interacción:** identificar espacios seguros y tranquilos donde Bertha Lucía pueda relacionarse progresivamente con personas cercanas, vecinos o conocidos, de acuerdo con su disposición 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.

- **Cuidado del entorno cotidiano:** identificar junto con la familia los espacios de la vivienda que

requieren mayor orden, limpieza, ventilación o control de elementos que puedan generar riesgo para la salud.
Esta actividad favorece la seguridad, el bienestar y la tranquilidad dentro del hogar.

- **Actividad "Mi hogar seguro y tranquilo":** elaborar una lista sencilla de aspectos que hacen que Bertha Lucía se sienta cómoda dentro de su vivienda, como espacios limpios, zonas despejadas, buena ventilación, orden y acompañamiento familiar.
  Esta actividad permite relacionar el bienestar emocional con un entorno físico más seguro y protector.

- **Prevención de riesgos en el hogar:** mantener espacios despejados, evitar acumulación de objetos, revisar zonas húmedas o con residuos y conservar condiciones que disminuyan la presencia de vectores.
  Esta actividad contribuye a proteger su salud y fortalecer su bienestar dentro de la vivienda.

- **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, tensión emocional o necesidad de calma.
- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y capacidades con frases como "usted es importante", "su familia la acompaña", "su opinión cuenta", "usted es valiosa", "puede compartir lo que siente", "su bienestar importa" o "su participación es importante".
  Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional, confianza familiar y percepción de acompañamiento.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Diana Patricia Ríos Ruiz		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **11-06-2026**
PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELEFONO**
María Camila Peña Hernández	Trabajo Social	3148269814

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

Desde el área de Trabajo Social, se establecen las siguientes recomendaciones dirigidas a la señora **Diana Patricia Ríos Ruiz**, cuidadora principal e hija de la señora **Bertha Lucía Ruiz de Ríos**, 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 **34 puntos**, correspondiente a **sobrecarga leve**, con aspectos sensibles relacionados con la preocupación económica, la percepción de que su madre puede esperar su cuidado como una de las principales fuentes de apoyo, la percepción moderada de dependencia y la autoevaluación frente a la posibilidad de hacer más o cuidar mejor.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **34 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica una **sobrecarga leve**, sin evidencia de afectación significativa en la mayoría de áreas de su vida. Este resultado permite reconocer que Diana Patricia mantiene una adecuada adaptación al rol de cuidado, conserva estabilidad emocional y no manifiesta tensión intensa, enojo, vergüenza, agobio severo, afectación importante de su salud, pérdida de control sobre su vida o deseo de delegar completamente el cuidado.

Se reconoce que Diana Patricia asume el cuidado desde el vínculo filial, la responsabilidad, la cercanía afectiva y la disposición hacia su madre. Durante la valoración se evidencia una dinámica familiar estable y una relación funcional con Bertha Lucía, lo cual favorece el acompañamiento cotidiano y permite que el cuidado se desarrolle dentro de un contexto de confianza y apoyo.

Asimismo, se identifica una percepción moderada de dependencia por parte de Bertha Lucía, así como la sensación de que ella puede esperar su cuidado como una de las principales personas con las que puede contar. Esta situación ubica a Diana Patricia como figura central dentro del sistema de apoyo familiar, especialmente porque Bertha Lucía no cuenta con redes externas significativas y acude principalmente a su hija cuando tiene algún problema o se siente triste.

De igual manera, se evidencia preocupación económica importante, reflejada en la percepción de no disponer de dinero suficiente para cuidar a su familiar además de cubrir otros gastos. Este aspecto constituye el factor sensible más relevante dentro de la escala aplicada, ya que las condiciones económicas pueden influir en la tranquilidad de la cuidadora y en la organización del cuidado dentro del hogar.

También se identifican puntuaciones moderadas relacionadas con la percepción de que debería hacer más por su madre y que podría cuidar mejor algunos aspectos. Estos elementos no indican inseguridad intensa en el rol, pero sí reflejan autoevaluación, sentido de responsabilidad y deseo de responder adecuadamente a las necesidades de Bertha Lucía.

En cuanto a la dinámica general, no se evidencian afectaciones importantes en la vida social, vida privada, relaciones familiares, salud física o sensación de control de Diana Patricia. Sin embargo, la sobrecarga leve, las preocupaciones económicas, la responsabilidad frente al entorno físico de la vivienda y la concentración del apoyo familiar en la hija requieren acciones preventivas para conservar la estabilidad actual.

Finalmente, se recomienda mantener actividades familiares compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en responsabilidades, economía, entorno físico o necesidades cotidianas, sino también en momentos de juego, conversación, televisión, cartas, juegos de mesa, escucha, tranquilidad y afecto. Estos espacios fortalecen el vínculo entre Bertha Lucía y Diana Patricia, favorecen la estabilidad emocional de ambas 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 Bertha Lucía, como alimentación, higiene, descanso, televisión, conversación familiar, juegos de

mesa, cartas, pausas de tranquilidad y momentos de compartir.
¿Por qué? Facilita la organización cotidiana, ayuda a mantener una rutina clara y permite distribuir mejor las actividades de acompañamiento.

- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Bertha Lucía exprese tristeza, cansancio, preocupación o necesidad de apoyo mediante conversación tranquila, palabras sencillas, gestos o momentos de escucha.
  ¿Por qué? La expresión emocional fortalece el vínculo con su hija y permite comprender oportunamente sus necesidades.

- **Fortalecimiento de juegos de mesa:** mantener actividades como cartas, lotería, dominó, memoria o juegos sencillos en familia.
  ¿Por qué? Estas actividades favorecen la recreación, la concentración, la interacción familiar y el bienestar emocional de Bertha Lucía.

- **Manejo del cansancio ocasional:** cuando Bertha Lucía manifieste cansancio o baja disposición, disminuir la exigencia de actividades, ofrecer descanso y retomar la rutina de manera pausada.
  ¿Por qué? Respetar sus ritmos físicos favorece su bienestar y evita que el cansancio afecte su participación cotidiana.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, vecinos, personas cercanas o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en conversación, compañía, juegos de mesa, diligencias, orientación o momentos de acompañamiento.
  ¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado puede compartirse y que el acompañamiento no debe recaer únicamente sobre Diana Patricia.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como conversar con Bertha Lucía, acompañarla en juegos de mesa, compartir televisión, apoyar una diligencia o permanecer con ella durante un momento del día.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a conservar el equilibrio familiar y prevenir futuras cargas.

- **Manejo de la preocupación económica:** revisar en familia los gastos relacionados con el cuidado, las necesidades del hogar, la alimentación, el transporte, el mantenimiento de la vivienda y los recursos disponibles.
  ¿Por qué? Organizar la situación económica ayuda a disminuir la tensión y permite planear mejor las responsabilidades cotidianas.

- **Cuidado del entorno físico de la vivienda:** identificar áreas que requieren limpieza, orden, ventilación o acciones para reducir riesgos relacionados con vectores.
  ¿Por qué? Las condiciones del entorno físico fueron identificadas como un factor relevante para la

salud y bienestar de Bertha Lucía.

- **Organización de espacios seguros:** mantener áreas despejadas, limpias y ordenadas para favorecer la movilidad, la comodidad y la seguridad dentro de la vivienda.
  ¿Por qué? Un entorno organizado disminuye riesgos y favorece una rutina más tranquila.

- **Manejo de la percepción de dependencia:** organizar el acompañamiento de manera que Bertha Lucía reciba apoyo cuando lo necesite, pero también conserve participación en actividades sencillas de acuerdo con sus capacidades.
  ¿Por qué? Favorecer la participación conserva su autonomía posible y disminuye la concentración del cuidado en una sola persona.

- **Cuidado de la autoexigencia:** reconocer que acompañar a Bertha Lucía es un proceso gradual y que estar presente, escuchar, compartir y sostener la rutina ya representa un esfuerzo significativo.
  ¿Por qué? Disminuir la autoexigencia ayuda a prevenir culpa, preocupación excesiva y sensación de no estar haciendo lo suficiente.

- **Cuidado de la salud emocional de la cuidadora:** aunque la sobrecarga identificada es leve, estar atenta a señales como preocupación constante, cansancio emocional, presión económica, irritabilidad, sensación de asumir demasiada responsabilidad 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:** mantener espacios personales para descansar, caminar, conversar con alguien de confianza, tomar agua, respirar, escuchar música, orar o realizar una actividad agradable.
  ¿Por qué? El autocuidado permite sostener una dinámica de acompañamiento estable y saludable.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre preocupación económica, responsabilidades del hogar, cuidado de la madre, condiciones de la vivienda, autoexigencia o sentimientos asociados al rol de hija cuidadora.
  ¿Por qué? Expresar emociones ayuda a prevenir acumulación de tensión y mantiene una comunicación familiar sana.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como jugar cartas, conversar, ver televisión, compartir tiempo de calidad y realizar juegos de mesa.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo madre-hija y permiten que el cuidado también incluya cercanía, disfrute y afecto.

- **Actividad “Reconozco mi esfuerzo”:** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, sostener rutinas, brindar apoyo, compartir actividades, cuidar desde el vínculo filial y responder a las necesidades cotidianas de su madre.

¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos permite valorar el acompañamiento que realiza y conservar una percepción equilibrada de su rol.

- **Prevención del aumento de la carga:** debido a que actualmente se identifica sobrecarga leve, continuar observando señales como aumento de responsabilidades, preocupación económica constante, cansancio frecuente, autoexigencia, 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.

