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: Teresa de Jesús Vinasco de Soto	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 22/05/2026

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 **Teresa de Jesús Vinasco de Soto**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta su edad avanzada, su discapacidad múltiple, las limitaciones físicas asociadas a problemas de artrosis y condición cardíaca, el cansancio frecuente, las alteraciones ocasionales en el descanso y los momentos de tristeza que se pueden presentar en su vida cotidiana.

Actualmente, la señora Teresa cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **Claudia Yamile Soto Vinasco**, quien representa una figura significativa de confianza y apoyo emocional, ya que la usuaria refiere acudir a ella cuando se siente triste o presenta alguna dificultad. Se recomienda continuar fortaleciendo este vínculo mediante espacios de escucha activa, conversación tranquila y acompañamiento afectivo.

Teniendo en cuenta que la señora Teresa conserva una percepción positiva de sí misma, no se siente una carga para los demás y no manifiesta desmotivación frente a su futuro, se considera importante mantener actividades que refuercen su autoestima, sentido de pertenencia y participación dentro del hogar. Estas actividades deben realizarse respetando su condición física, su nivel de cansancio y sus capacidades actuales.

Asimismo, se recomienda conservar actividades significativas como ver televisión, hablar, compartir en familia y mantener contacto con personas cercanas con quienes pueda conversar y recibir apoyo emocional. Estos espacios favorecen la tranquilidad, la integración familiar, la expresión emocional y el bienestar general.
De igual manera, se sugiere promover rutinas estables de descanso, alimentación, higiene, acompañamiento y actividades tranquilas, teniendo en cuenta que en ocasiones no descansa plenamente, se despierta durante la noche y se cansa con mayor facilidad debido a sus condiciones de salud.

Finalmente, se recomienda continuar reconociendo su valor personal, su historia de vida, sus capacidades y la importancia que tiene dentro de su familia, fortaleciendo un trato respetuoso, paciente y afectivo.

- **Sopa de letras de bienestar, familia y tranquilidad:** realizar una sopa de letras con palabras relacionadas con apoyo familiar, cuidado y actividades significativas.

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

FAMILIA, CLAUDIA, APOYO, CALMA, TELEVISIÓN, HABLAR, COMPARTIR, DESCANSO, CUIDADO, VALOR, PACIENCIA, BIENESTAR, TRANQUILIDAD, FORTALEZA, ESCUCHA, ESPERANZA.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas o imágenes con emociones como alegría, tristeza, cansancio, calma, preocupación, tranquilidad y esperanza, para que la señora Teresa pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad facilita la expresión emocional y permite reconocer oportunamente momentos de tristeza o cansancio.

- **Conversaciones guiadas con la familia:** promover espacios de diálogo mediante preguntas sencillas como: ¿cómo se siente hoy?, ¿qué le gustaría hacer?, ¿quiere ver televisión?, ¿quiere conversar?, ¿qué le ayuda a sentirse tranquila?
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar y favorece la expresión de necesidades emocionales.

- **Espacios de televisión acompañada:** mantener momentos para ver televisión en compañía de la familia, favoreciendo la conversación sencilla sobre programas, recuerdos o temas de interés.
  Esta actividad contribuye a la integración familiar, la distracción y el bienestar emocional.

- **Actividad "Lo que me da tranquilidad":** elaborar una lista con actividades, personas o momentos que le generen bienestar, como hablar con Claudia, compartir con la familia, ver televisión, descansar, conversar con personas cercanas o recibir acompañamiento.
  Esta actividad permite identificar recursos personales y familiares que favorecen su tranquilidad.

- **Caminatas o movilización suave supervisada:** realizar desplazamientos cortos o ejercicios suaves, solo si su condición física lo permite y evitando esfuerzos excesivos debido a la artrosis y condición cardíaca.
  Esta actividad favorece la movilidad, la circulación, la autonomía y la participación segura.

- **Rutina para mejorar el descanso:** establecer horarios regulares para dormir, disminuir ruidos o estímulos fuertes en la noche, mantener un ambiente tranquilo y realizar actividades relajantes antes de acostarse.
  Esta actividad busca favorecer el descanso y disminuir los despertares nocturnos.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en posición cómoda, inhalando suavemente, sosteniendo unos segundos y exhalando despacio, en un ambiente tranquilo.
  Esta actividad puede realizarse en momentos de cansancio, preocupación, tristeza o dificultad para descansar.

- **Participación guiada en actividades cotidianas:** permitir que la usuaria participe, según sus capacidades, en decisiones sencillas como escoger qué programa ver, decidir cuándo descansar, elegir una actividad tranquila o acompañar conversaciones familiares.
  Esta actividad fortalece su autonomía, autoestima y sentido de participación dentro del hogar.

- **Reconocimiento de su valor personal:** promover que la familia le exprese palabras de afecto, apoyo y reconocimiento, resaltando su importancia, su historia de vida y sus capacidades.
  Esta actividad contribuye a mantener su autoestima y su percepción positiva de sí misma.

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 Claudia Yamile Soto Vinasco	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 22/05/2026

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 **Claudia Yamile Soto Vinasco**, cuidadora principal de la señora **Teresa de Jesús Vinasco de Soto**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el proceso de cuidado y acompañamiento.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **45 puntos** en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit, no se identifica una sobrecarga intensa; sin embargo, se reconocen cargas específicas relacionadas con la percepción de dependencia de la persona cuidada, el temor frente a su futuro, la presión económica, la afectación ocasional del tiempo personal, la salud y la tranquilidad emocional.

Se reconoce que la señora Claudia Yamile asume el cuidado de su madre desde el compromiso, la responsabilidad y el vínculo afectivo. No obstante, se considera importante fortalecer estrategias de autocuidado, organización de rutinas, distribución de responsabilidades y expresión emocional, con el fin de prevenir que la carga aumente y afecte su bienestar.

Asimismo, se recomienda identificar apoyos familiares o comunitarios que puedan colaborar ocasionalmente en actividades de acompañamiento, conversación, diligencias, citas, supervisión o momentos de descanso para la cuidadora. Esto permite que el cuidado no recaiga únicamente sobre una persona y favorece una dinámica más equilibrada.

De igual manera, se sugiere que la cuidadora cuente con espacios para hablar sobre sus preocupaciones, angustias o temores frente al futuro de su madre, especialmente por las condiciones de salud asociadas a la edad, la artrosis y la condición cardíaca. Expresar estas emociones puede contribuir a disminuir la tensión y fortalecer el afrontamiento saludable del rol de cuidado.

Finalmente, se recomienda recordar que el bienestar de la cuidadora también hace parte del proceso de cuidado, ya que una cuidadora acompañada, descansada y fortalecida puede brindar un apoyo más estable, paciente y afectivo.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren las actividades de

la señora Teresa, como alimentación, descanso, medicamentos, citas, televisión, conversación familiar, acompañamiento y momentos de relajación.
¿Por qué? Facilita la organización del cuidado, disminuye la preocupación y permite anticipar las actividades del día.



- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, vecinos, amigos o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en acompañamiento, diligencias, citas o momentos de descanso. ¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado puede compartirse y no debe recaer únicamente en la cuidadora.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como acompañar a Teresa mientras ve televisión, conversar con ella, ayudar en una diligencia, acompañarla a una cita o estar pendiente durante un momento del día.
¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir la carga emocional y práctica.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre posibles apoyos, necesidades futuras, recursos disponibles y formas de acompañamiento para la señora Teresa. ¿Por qué? Hablar sobre el futuro ayuda a disminuir la ansiedad anticipatoria y permite planear con mayor tranquilidad.

- **Organización de preocupaciones económicas:** identificar gastos relacionados con el cuidado, priorizar necesidades básicas y buscar posibles apoyos familiares, comunitarios o institucionales. ¿Por qué? Organizar estas preocupaciones puede disminuir la tensión y facilitar la toma de decisiones .
- **Cuidado de la salud de la cuidadora:** prestar atención a señales físicas como cansancio, dolor, tensión, alteraciones del sueño o malestar general. ¿Por qué? La salud de la cuidadora es fundamental para sostener el cuidado de manera segura.

- **Pausas de autocuidado durante el día:** realizar pausas breves para descansar, respirar, tomar agua, caminar suavemente, escuchar música, orar o realizar una actividad personal agradable. ¿Por qué? Las pausas ayudan a disminuir el cansancio acumulado y favorecen el bienestar emocional.

- **Espacios de expresión emocional:** permitir momentos para hablar sobre angustia, preocupación, cansancio, presión económica o temor frente al futuro de la persona cuidada. ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que la carga se viva en silencio.

- **Identificación de señales de sobrecarga:** reconocer señales como cansancio frecuente, irritabilidad, tristeza, preocupación constante, dolor físico, dificultad para descansar o sensación de tener demasiadas responsabilidades. ¿Por qué? Identificar estas señales permite buscar apoyo antes de que la carga aumente.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, apoyar, organizar rutinas, estar pendiente de la salud de su madre y brindarle afecto. ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos ayuda a fortalecer la seguridad en el rol de cuidado y disminuir la autoexigencia.

- **Acompañamiento emocional a Teresa:** cuando la señora Teresa se muestre triste, cansada o preocupada, hablarle con tono tranquilo, escucharla con paciencia y validar sus emociones.

¿Por qué? La escucha activa fortalece la confianza y contribuye al bienestar emocional de la persona cuidada.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como ver televisión, hablar, compartir, conversar con personas cercanas o realizar actividades tranquilas en familia. ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo madre-hija y permiten que el cuidado también incluya compañía, afecto y bienestar.