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: Marino de Jesús Acevedo Agudelo		**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 al señor **Marino de Jesús Acevedo Agudelo**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta su diagnóstico de retraso mental severo, las limitaciones significativas en actividades básicas de la vida diaria, las dificultades de concentración, la dependencia para actividades como el baño, el uso del baño y la alimentación, la limitada expresión verbal de emociones, la irritabilidad, el cansancio y las dificultades relacionadas con el descanso y los hábitos alimenticios.

Actualmente, el señor Marino cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **María Elvia Acevedo Agudelo**, quien representa una figura central dentro de su proceso de cuidado diario. Se recomienda continuar fortaleciendo los espacios de acompañamiento familiar, comunicación sencilla, apoyo afectivo y supervisión constante, favoreciendo que el usuario se sienta seguro, acompañado y protegido dentro de su entorno.

Teniendo en cuenta que el usuario no expresa verbalmente sus emociones o dificultades, se sugiere que la familia y la cuidadora observen de manera atenta sus cambios de comportamiento, gestos, irritabilidad, apetito, sueño, disposición para las actividades y respuestas frente a la rutina diaria. Esto permite identificar posibles necesidades físicas o emocionales, aun cuando no sean comunicadas directamente por el usuario.

Asimismo, se recomienda mantener actividades sencillas y significativas dentro del hogar, como ver televisión, compartir en familia, escuchar música tranquila, manipular objetos seguros, realizar actividades sensoriales y participar en rutinas básicas con acompañamiento. Estas actividades deben desarrollarse de manera corta, repetitiva, tranquila y adaptada a sus capacidades cognitivas y funcionales.

De igual manera, se sugiere fortalecer la rutina diaria mediante instrucciones claras, apoyo físico cuando sea necesario y acompañamiento permanente en actividades básicas como el baño, la alimentación y el uso del baño, procurando mantener el mayor nivel posible de participación del usuario sin generar frustración o exigencia excesiva.

Finalmente, se recomienda reconocer de manera constante su valor personal, su dignidad y su importancia dentro de la familia, promoviendo un trato respetuoso, paciente y afectivo, acorde con sus necesidades de apoyo y cuidado.

- **Sopa de letras sencilla de bienestar y familia:** realizar una sopa de letras con palabras cortas, letra grande y acompañamiento permanente, solo si el usuario logra participar en la actividad.

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

FAMILIA, APOYO, CASA, MÚSICA, TELEVISIÓN, CALMA, CUIDADO, BAÑO, COMIDA, DESCANSO, VALOR, PACIENCIA, RUTINA, BIENESTAR, HOGAR, AYUDA.

- **Actividad "Mis emociones con imágenes":** utilizar tarjetas o imágenes sencillas con emociones como alegría, tristeza, enojo, calma, cansancio y hambre, para que el usuario pueda señalar o reconocer cómo se siente, si su capacidad lo permite.
  Esta actividad facilita la identificación de necesidades emocionales o físicas cuando no logra expresarlas verbalmente.

- **Observación de señales de malestar:** registrar cambios como irritabilidad, rechazo a la comida, cansancio, inquietud, alteración del sueño, llanto, aislamiento o resistencia a alguna actividad.
  Esta actividad permite que la cuidadora y la familia identifiquen oportunamente necesidades de apoyo o posibles molestias.

- **Rutina visual diaria:** elaborar una rutina sencilla con imágenes o palabras grandes que indiquen actividades como levantarse, bañarse, comer, descansar, ver televisión, escuchar música y dormir.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y anticipación frente a las actividades del día.

- **Actividad "Paso a paso":** acompañar actividades básicas con instrucciones cortas, por ejemplo: tomar la toalla, entrar al baño, lavarse, secarse, vestirse; o sentarse, tomar la cuchara, comer despacio y descansar.
  Esta actividad favorece la participación del usuario en actividades básicas y fortalece su autonomía dentro de sus posibilidades.

- **Escucha de música tranquila:** propiciar momentos para escuchar música suave o de su agrado en un ambiente calmado.
  Esta actividad puede favorecer la relajación, disminuir la irritabilidad y brindar bienestar emocional.

- **Espacios de televisión acompañada:** mantener momentos para ver televisión en compañía de la familia, procurando seleccionar contenidos tranquilos y agradables.
  Esta actividad favorece la convivencia familiar y la participación en una actividad cotidiana.

- **Estimulación sensorial con objetos seguros:** utilizar objetos suaves, pelotas blandas, telas, elementos de diferentes texturas o colores para que el usuario pueda tocarlos, reconocerlos o manipularlos con acompañamiento.
  Esta actividad favorece la estimulación, la atención y la interacción con el entorno.

- **Apoyo en la alimentación:** acompañar los momentos de comida con paciencia, verificando cambios en el apetito, ofreciendo alimentos de manera tranquila y respetando el ritmo del usuario.
  Esta actividad permite observar alteraciones alimentarias y favorecer una alimentación más segura y acompañada.

- **Rutina para favorecer el descanso:** procurar horarios estables para dormir, disminuir ruidos o estímulos fuertes en la noche, mantener un ambiente tranquilo y realizar actividades relajantes antes del descanso.
  Esta actividad busca mejorar la calidad del sueño y disminuir el cansancio durante el día.

- **Ejercicios de respiración o relajación acompañada:** realizar respiraciones lentas y guiadas en un ambiente tranquilo, utilizando tono de voz suave y acompañamiento cercano.
  Esta actividad puede realizarse en momentos de irritabilidad, inquietud o cansancio.

- **Participación guiada en actividades cotidianas:** permitir que el usuario participe, según sus capacidades, en acciones sencillas como sostener un objeto, escoger entre dos opciones, acompañar una actividad familiar o permanecer en espacios de convivencia.
  Esta actividad fortalece su sentido de inclusión, participación y pertenencia dentro del hogar.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A María Elvia Acevedo Agudelo		**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 **María Elvia Acevedo Agudelo**, cuidadora principal del señor **Marino de Jesús Acevedo Agudelo**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el cuidado permanente de una persona con alta dependencia.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **68 puntos** en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit, se identifica la presencia de **sobrecarga intensa**, asociada principalmente a la alta dependencia del usuario, la falta de tiempo personal, la tensión generada por el cuidado, la preocupación frente al futuro, la afectación en su salud, las preocupaciones económicas y la responsabilidad constante que asume frente a las actividades básicas de la vida diaria del señor Marino.

Se reconoce que la señora María Elvia asume el cuidado de su hermano desde el compromiso, la responsabilidad y el vínculo familiar. Sin embargo, debido a su edad y a la alta demanda que representa el cuidado diario, se considera necesario fortalecer estrategias de autocuidado, descanso, distribución de

responsabilidades y búsqueda de apoyos familiares o comunitarios, con el fin de disminuir el desgaste físico y emocional.

Asimismo, se recomienda que la cuidadora cuente con espacios para expresar sus sentimientos de tristeza, cansancio, preocupación o tensión relacionados con el cuidado. Hablar sobre estas emociones puede contribuir a prevenir el agotamiento y favorecer un afrontamiento más saludable del rol que desempeña.

De igual manera, se sugiere identificar familiares, vecinos, amigos o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en actividades como supervisión, acompañamiento, alimentación, diligencias, citas o momentos de descanso para la cuidadora. Esto permitiría que el cuidado no recaiga únicamente sobre la señora María Elvia.

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

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren las actividades del señor Marino, como baño, alimentación, uso del baño, descanso, televisión, música, medicamentos, citas y momentos de relajación.
  ¿Por qué? Facilita la organización del cuidado, disminuye la sensación de carga 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, supervisión, 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 al señor Marino mientras ve televisión, ayudar en una diligencia, supervisar un momento del día, apoyar durante una comida o acompañar a una cita.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir la carga física y emocional.

- **Cuidado de la salud de la cuidadora:** prestar atención a señales físicas como cansancio persistente, dolor, tensión, alteraciones del sueño, malestar general o agotamiento.
  ¿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, sentarse unos minutos, escuchar música, orar o realizar una actividad personal tranquila.
  ¿Por qué? Las pausas ayudan a disminuir el cansancio acumulado y favorecen el bienestar emocional.

- **Espacios de expresión emocional:** permitir momentos para hablar sobre tristeza, cansancio, preocupación, tensión o sensación de no tener tiempo personal debido al cuidado.

¿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, dolor físico, preocupación constante, dificultad para descansar, sensación de no tener tiempo personal o deseo de que otra persona apoye el cuidado.
  ¿Por qué? Identificar estas señales permite buscar apoyo antes de que la sobrecarga aumente.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre posibles apoyos, necesidades futuras, recursos disponibles y formas de acompañamiento para el señor Marino.
  ¿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.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, alimentar, bañar, supervisar, proteger, estar pendiente, organizar rutinas y brindar cuidado diario.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos ayuda a disminuir la autoexigencia y fortalece su seguridad en el rol de cuidadora.

- **Manejo de conductas de irritabilidad:** cuando el señor Marino se muestre irritable, procurar hablarle con tono calmado, evitar confrontaciones, disminuir estímulos del ambiente y ofrecer una actividad tranquila como música, descanso o televisión acompañada.
  ¿Por qué? Una respuesta tranquila puede disminuir la tensión y facilitar el manejo de la situación.

- **Solicitud de apoyo cuando sea necesario:** pedir ayuda a familiares o personas cercanas cuando sienta cansancio, enfermedad, tristeza o dificultad para continuar con alguna actividad de cuidado.
  ¿Por qué? Solicitar apoyo a tiempo ayuda a proteger la salud de la cuidadora y mejora la calidad del cuidado brindado.

