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: Inés Alicia Londoño Henao	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 26/05/2026

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 **Inés Alicia Londoño Henao**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta su edad, su diagnóstico de discapacidad mental, las dificultades de concentración, la irritabilidad frecuente, las alteraciones en el descanso, el cansancio y la dificultad para expresar a su familia cuando se siente triste o presenta alguna dificultad.

Actualmente, la señora Inés Alicia cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **María Lucero Bedoya Londoño**, quienes representan una red de apoyo importante dentro de su vida cotidiana. Se recomienda continuar fortaleciendo los espacios familiares de acompañamiento, escucha activa y comunicación afectiva, favoreciendo que la usuaria pueda expresar sus emociones y necesidades de manera tranquila, sin sentirse presionada.

Teniendo en cuenta que la señora Inés Alicia refiere actividades significativas como caminar, leer y bailar, se recomienda conservar estas prácticas dentro de su rutina, especialmente el baile, ya que representa una actividad importante para su identidad, bienestar emocional, expresión personal y motivación. Estas actividades deben realizarse de acuerdo con su estado físico, nivel de energía y disposición.

Asimismo, se sugiere fortalecer estrategias para mejorar su descanso, debido a que refiere no dormir plenamente, despertarse durante la noche, cansarse con facilidad y presentar irritabilidad. Para ello, se

recomienda establecer una rutina nocturna tranquila, disminuir estímulos antes de dormir y realizar actividades relajantes como respiración pausada, música suave, lectura corta u oración.

De igual manera, se recomienda implementar actividades sencillas de estimulación cognitiva, orientación y expresión emocional, acordes a sus capacidades, que favorezcan la concentración, la memoria, la participación y la estabilidad emocional.

Finalmente, se recomienda reforzar de manera constante su valor personal, sus capacidades y su importancia dentro de la familia, teniendo en cuenta que la señora Inés Alicia conserva una autopercepción positiva, no se siente una carga para los demás y no manifiesta desmotivación frente a su futuro.

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

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

FAMILIA, APOYO, CAMINAR, LEER, BAILAR, MÚSICA, CALMA, DESCANSO, SUEÑO, VALOR, CUIDADO, PACIENCIA, ESCUCHA, BIENESTAR, ALEGRÍA, TRANQUILIDAD.

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas o imágenes con emociones como alegría, tristeza, enojo, cansancio, calma, preocupación y tranquilidad, para que la señora Inés Alicia pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad facilita la expresión emocional cuando se le dificulta comunicar verbalmente sus sentimientos a la familia.

- **Espacios de baile suave:** promover momentos cortos de baile con música de su agrado, respetando su estado físico y nivel de cansancio.
  Esta actividad favorece la expresión emocional, la motivación, la movilidad, la alegría y el bienestar personal.

- **Lectura acompañada:** realizar lecturas cortas de frases, historias, oraciones o textos de su interés, conversando luego sobre lo leído.
  Esta actividad favorece la concentración, la memoria, el lenguaje y la interacción familiar.

- **Caminatas cortas y acompañadas:** continuar promoviendo caminatas breves, seguras y supervisadas, de acuerdo con su condición física y disposición.
  Esta actividad contribuye a la movilidad, la distracción, el bienestar emocional y la disminución de la irritabilidad.

- **Conversaciones familiares guiadas:** promover espacios de diálogo mediante preguntas sencillas como: ¿cómo se siente hoy?, ¿qué le gustaría hacer?, ¿quiere caminar?, ¿quiere leer?, ¿quiere bailar un rato?, ¿qué le ayuda a sentirse tranquila?
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar y permite identificar necesidades emocionales.

- **Rutina para mejorar el sueño:** establecer horarios regulares para dormir, evitar discusiones o preocupaciones antes de acostarse, disminuir ruidos fuertes, mantener un ambiente tranquilo y realizar respiración pausada o música suave antes de dormir.
  Esta actividad busca favorecer el descanso, disminuir los despertares nocturnos y mejorar su estado de ánimo durante el día.

- **Ejercicios de memoria y concentración:** realizar actividades como recordar palabras sencillas, asociar imágenes, clasificar objetos, completar frases cortas, identificar objetos del hogar o conversar sobre recuerdos significativos.
  Estas actividades favorecen la concentración, la memoria y la participación activa.

- **Actividad "Lo que me hace sentir bien":** elaborar una lista con actividades que le generan bienestar, como caminar, leer, bailar, hablar con otras personas, compartir con la familia, descansar, escuchar música o realizar una actividad tranquila.
  Esta actividad permite identificar recursos personales y familiares que pueden utilizarse en

momentos de irritabilidad o cansancio.

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

- **Fortalecimiento de red externa:** mantener espacios de conversación con personas externas a la familia que le brinden apoyo emocional y compañía. Esta actividad favorece la integración social, la expresión emocional y la sensación de acompañamiento.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A María Lucero Bedoya Londoño	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 26/05/2026

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 Lucero Bedoya Londoño**, cuidadora principal de la señora **Inés Alicia Londoño Henao**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el proceso de cuidado.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **54 puntos** en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit, se identifica la presencia de **sobrecarga ligera a moderada, con riesgo de progresión**, asociada principalmente a la limitación del tiempo personal, la tensión al asumir múltiples responsabilidades, la restricción de su vida privada, la preocupación frente al futuro de su madre y el temor de no poder sostener el cuidado por mucho más tiempo.

Se reconoce que la señora María Lucero asume el cuidado de su madre desde el compromiso, la responsabilidad y el vínculo familiar. Sin embargo, se debe tener en cuenta que también asume responsabilidades de cuidado frente a su esposo, lo cual aumenta la carga global y puede generar mayor desgaste físico y emocional.

Asimismo, se recomienda fortalecer herramientas para el manejo de la discapacidad mental de la señora Inés Alicia, especialmente en temas relacionados con irritabilidad, dificultades de concentración, alteraciones del

sueño, comunicación emocional y organización de rutinas. Contar con estrategias claras puede disminuir la inseguridad y facilitar el acompañamiento diario.

De igual manera, se sugiere que la cuidadora cuente con espacios personales de descanso, expresión emocional y recuperación, reconociendo que cuidar de manera constante puede limitar su tiempo personal y generar preocupación acumulada frente al futuro.

Finalmente, se recomienda fortalecer la distribución de responsabilidades familiares, evitando que el cuidado de la señora Inés Alicia y de su esposo recaiga únicamente sobre la señora María Lucero.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de la señora Inés Alicia, como alimentación, descanso, caminata, lectura, baile, conversación, medicamentos si aplica, citas y momentos de relajación.
  ¿Por qué? Facilita la organización del cuidado, disminuye la tensión y permite anticipar las actividades del día.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

- **Actividad “Mi red de apoyo”:** elaborar un listado con familiares, vecinos, amigos, personas cercanas o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en acompañamiento, diligencias, citas, caminatas 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 Inés Alicia a caminar, leer con ella, compartir un momento de baile, conversar, estar pendiente durante una cita o apoyar una diligencia.
¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir la carga emocional y práctica.

- **Manejo de múltiples responsabilidades de cuidado:** organizar por separado las necesidades de la señora Inés Alicia y del esposo de la cuidadora, identificando cuáles requieren atención diaria, cuáles pueden programarse y cuáles pueden ser apoyadas por otras personas.
¿Por qué? Separar responsabilidades permite mayor claridad y disminuye la sensación de desborde.

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

- **Herramientas para manejar la irritabilidad:** cuando la señora Inés Alicia se muestre irritable, hablarle con tono calmado, evitar confrontaciones, ofrecer una pausa y proponer una actividad tranquila como música, respiración, lectura corta o descanso.
¿Por qué? Una respuesta calmada ayuda a disminuir la tensión y favorece la regulación emocional.

- **Apoyo en la comunicación emocional:** realizar preguntas sencillas y frecuentes para identificar cómo se siente la señora Inés Alicia, sin presionarla a hablar si no desea hacerlo.
¿Por qué? Esto ayuda a detectar necesidades emocionales que ella no suele comunicar directamente.

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

- **Espacios de expresión emocional:** permitir momentos para hablar sobre preocupación, cansancio, temor frente al futuro, sensación de no tener tiempo personal o dudas relacionadas con el cuidado.
¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que la carga se acumule en silencio.

- **Identificación de señales de sobrecarga:** reconocer señales como cansancio frecuente, irritabilidad, tristeza, preocupación constante, dificultad para dormir, sensación de no tener vida privada o temor de no poder continuar cuidando.
¿Por qué? Identificar estas señales permite buscar apoyo antes de que la sobrecarga aumente.

- **Manejo de la autoexigencia:** reconocer que cuidar no significa hacerlo todo perfecto ni responder sola a todas las necesidades de la familia.
¿Por qué? Disminuir la autoexigencia ayuda a reducir la culpa, la presión emocional y el desgaste.

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

- **Cuidado del descanso de la cuidadora:** procurar horarios de descanso, evitar asumir actividades sin pausas y pedir apoyo cuando sienta cansancio o tensión.
  ¿Por qué? El descanso adecuado mejora el estado de ánimo, la paciencia y la capacidad para sostener el cuidado.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios agradables con la señora Inés Alicia, como caminar, leer, bailar, conversar o compartir música.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo familiar y permiten que el cuidado también incluya bienestar, afecto y disfrute.

