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: Ramón Elías Bedoya Pérez		**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 al señor **Ramón Elías Bedoya Pérez**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta su edad avanzada, su diagnóstico de discapacidad múltiple, las dificultades ocasionales de concentración, el cansancio frecuente, las alteraciones en el descanso, los despertares nocturnos, la ausencia de redes de apoyo externas y la dificultad para comunicar a su familia cuando se siente triste o presenta algún problema.

Actualmente, el señor Ramón Elías cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **María Yolanda Bedoya Londoño**, quienes representan su principal red de apoyo afectivo y de cuidado. Se recomienda continuar fortaleciendo los espacios familiares de acompañamiento, conversación tranquila, escucha activa y apoyo emocional, favoreciendo que el usuario pueda expresar sus emociones y necesidades de manera sencilla y sin sentirse presionado.

Teniendo en cuenta que el usuario no suele contarle a su familia cuando se siente triste o presenta alguna dificultad, se sugiere promover conversaciones breves y frecuentes, con preguntas claras y afectivas, que permitan identificar cómo se siente, qué necesita o qué le preocupa. Es importante que la familia observe cambios en su estado de ánimo, sueño, cansancio, participación y disposición para las actividades.

Asimismo, se recomienda mantener actividades significativas como ver televisión, caminar y hablar con la familia, ya que estas favorecen la interacción, la distracción, la movilidad, la estabilidad emocional y el fortalecimiento del vínculo familiar. Estas actividades deben realizarse de acuerdo con su condición física, nivel de energía y disposición.

De igual manera, se considera importante fortalecer su descanso, teniendo en cuenta que refiere dormir plenamente solo en ocasiones, despertarse durante la noche y cansarse con mayor facilidad. Se recomienda mantener una rutina nocturna tranquila, disminuir estímulos fuertes antes de dormir y realizar actividades relajantes como respiración pausada, oración, música suave o conversación calmada.

Finalmente, se recomienda reforzar de manera constante su valor personal, sus capacidades y su importancia dentro de la familia, teniendo en cuenta que el señor Ramón Elías no se percibe como una carga y conserva una autopercepción positiva, pero presenta pensamientos relacionados con que algunos problemas no tienen solución.

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

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

FAMILIA, APOYO, TELEVISIÓN, CAMINAR, HABLAR, CALMA, DESCANSO, SUEÑO, CUIDADO, VALOR, PACIENCIA, ESCUCHA, BIENESTAR, TRANQUILIDAD, ÁNIMO, FORTALEZA.

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

- **Conversaciones familiares guiadas:** promover espacios de diálogo mediante preguntas sencillas como: ¿cómo se siente hoy?, ¿qué le preocupa?, ¿quiere caminar un poco?, ¿quiere ver televisión?, ¿qué le ayuda a sentirse tranquilo?
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar y permite identificar oportunamente necesidades emocionales.

- **Espacios de televisión acompañada:** mantener momentos para ver televisión en compañía de la familia, conversando de manera sencilla sobre programas, noticias o temas de su interés.
  Esta actividad favorece la compañía, la distracción y la interacción familiar.

- **Caminatas cortas y acompañadas:** realizar caminatas breves, seguras y supervisadas, de acuerdo con su estado físico, nivel de cansancio y disposición.
  Esta actividad contribuye a la movilidad, la circulación, 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 conversar con la familia, ver televisión, caminar, descansar, orar o compartir en casa.
  Esta actividad permite identificar recursos familiares y personales que pueden ayudarle en momentos de tristeza o preocupación.

- **Actividad "Problemas con apoyo":** conversar de manera sencilla sobre situaciones que le preocupan y dividirlas en dos grupos: las que se pueden resolver con ayuda y las que requieren paciencia, acompañamiento o aceptación.
  Esta actividad busca disminuir la sensación de que los problemas no tienen solución y fortalecer la confianza en el apoyo familiar.

- **Rutina para mejorar el descanso:** establecer horarios regulares para dormir, disminuir ruidos o estímulos fuertes en la noche, evitar conversaciones preocupantes antes de acostarse y realizar respiración pausada o música suave.
  Esta actividad busca favorecer el descanso, disminuir los despertares nocturnos y mejorar su energía durante el día.

- **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 cansancio, preocupación, tristeza o dificultad para dormir.

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

- **Participación guiada en actividades cotidianas:** permitir que el usuario participe, según sus capacidades, en decisiones sencillas como escoger qué programa ver, decidir cuándo caminar, elegir el momento de descanso o participar en conversaciones familiares.
  Esta actividad fortalece su autonomía, autoestima y sentido de participación dentro del hogar.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A María Yolanda 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 Yolanda Bedoya Londoño**, cuidadora principal del señor **Ramón Elías Bedoya Pérez**, 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 **44 puntos** en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit, no se identifica una sobrecarga intensa según los puntos de corte de la escala. Sin embargo, se reconoce la presencia de **carga moderada con riesgo de incremento**, asociada principalmente a la limitación ocasional del tiempo personal, la tensión al asumir múltiples responsabilidades, la preocupación frente al futuro de su padre, la percepción de dependencia, la preocupación económica, la inseguridad en algunas decisiones de cuidado y la sensación de que podría cuidar mejor.

Se reconoce que la señora María Yolanda asume el cuidado de su padre desde el compromiso, la responsabilidad y el vínculo familiar. Aunque no se evidencian sentimientos frecuentes de enojo, rechazo o deseo constante de delegar el cuidado, sí se considera importante fortalecer estrategias de autocuidado, descanso, organización de rutinas y distribución de responsabilidades para prevenir que la carga aumente.

Asimismo, se recomienda fortalecer herramientas para acompañar emocionalmente al señor Ramón Elías, especialmente porque no suele comunicar cuando se siente triste o tiene algún problema, y porque en ocasiones puede expresar pensamientos de tristeza o de que sus problemas no tienen solución. La escucha activa, la paciencia y las preguntas sencillas pueden facilitar la identificación de sus necesidades.

De igual manera, se sugiere identificar familiares o personas cercanas que puedan apoyar ocasionalmente en actividades de acompañamiento, conversación, caminatas, diligencias, citas o momentos de descanso para la cuidadora. Esto permite que el cuidado no recaiga únicamente sobre una persona.

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

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren las actividades del señor Ramón Elías, como alimentación, higiene, descanso, televisión, caminatas, 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.



- **Actividad “Mi red de apoyo”:** elaborar un listado con familiares, vecinos, amigos o personas cercanas 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 al señor Ramón Elías a caminar, conversar con él, verlo mientras descansa, acompañarlo a una cita o ayudar en una diligencia.
  ¿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 el señor Ramón Elías.
  ¿Por qué? Hablar sobre el futuro ayuda a disminuir la ansiedad anticipatoria y permite planear con mayor tranquilidad.

- **Acompañamiento emocional al usuario:** cuando el señor Ramón Elías se muestre callado, triste o preocupado, hablarle con tono calmado, hacer preguntas sencillas y validar lo que siente.
  ¿Por qué? La escucha activa favorece la confianza y ayuda a identificar necesidades emocionales que él no expresa fácilmente.

- **Apoyo frente a pensamientos de difícil solución:** cuando exprese que sus problemas no tienen solución, ayudarle a identificar pequeñas acciones posibles, personas que pueden apoyarlo y actividades que le brindan tranquilidad.
  ¿Por qué? Esto puede disminuir la sensación de desesperanza y fortalecer la confianza en el acompañamiento familiar.

- **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 carga emocional.

- **Espacios de expresión emocional:** permitir momentos para hablar sobre preocupación,

cansancio, temor frente al futuro, dudas relacionadas con el cuidado o sensación de responsabilidad constante.
¿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 descansar, sensación de no tener tiempo personal o sentir que debe responder sola por el cuidado.
¿Por qué? Identificar estas señales permite buscar apoyo antes de que la carga aumente.

- **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.

- **Manejo de la autoexigencia:** reconocer que cuidar no significa hacerlo todo perfecto ni tener siempre todas las respuestas.
¿Por qué? Disminuir la autoexigencia ayuda a reducir la culpa, la presión interna y la sensación de que podría cuidar mejor.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, proteger, escuchar, organizar rutinas, apoyar en caminatas, estar pendiente de citas y brindar afecto.
¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos fortalece la seguridad en el rol de cuidado y disminuye la autoexigencia.

- **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 el señor Ramón Elías, como ver televisión, caminar, conversar o compartir momentos tranquilos en familia.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo familiar y permiten que el cuidado también incluya compañía, afecto y bienestar.

