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: Edgar de Jesús Rendón Sierra		**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 19/06/2026
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 al señor **Edgar de Jesús Rendón Sierra**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, funcional y cotidiano, teniendo en cuenta su edad de **61 años**, su condición de **discapacidad física**, las limitaciones que presenta para realizar algunas actividades del día a día, el cansancio frecuente, la irritabilidad reciente, el descanso irregular, los despertares nocturnos ocasionales y la ausencia de redes de apoyo emocional externas al núcleo familiar.

Actualmente, el señor Edgar cuenta con el acompañamiento de su esposa y cuidadora principal, la señora **María Fabiola Bañol Granada**, quien representa su principal figura de confianza, apoyo emocional y acompañamiento cotidiano. Se identifica que dentro del entorno familiar comparte actividades como hablar, ver televisión, compartir, hacer aseo y organizar el jardín, lo cual refleja una dinámica de participación dentro del hogar y una vinculación activa con actividades sencillas de la vida diaria.

Teniendo en cuenta que durante la valoración el señor Edgar manifestó que cuando tiene algún problema o se siente triste se lo cuenta a su esposa, se reconoce la existencia de un vínculo cercano y significativo dentro de la relación de pareja. Esta confianza permite que pueda expresar sus emociones, preocupaciones o necesidades dentro de un entorno familiar protector. La esposa se constituye como su principal referente de apoyo, escucha y acompañamiento emocional.

Asimismo, se evidencia que Edgar percibe apoyo familiar en las cosas que le gustan, manifestando que su familia lo apoya en todo. Este aspecto representa un factor protector importante, ya que fortalece su seguridad emocional, su sentido de pertenencia y su percepción de respaldo dentro del hogar. La presencia de apoyo familiar contribuye a que mantenga una valoración positiva de sí mismo y una actitud estable frente a su situación actual.

En relación con sus hábitos de vida diaria, Edgar no presenta dificultades para concentrarse, lo cual constituye una fortaleza dentro de su funcionamiento cotidiano. Sin embargo, sí refiere dificultades para realizar algunas actividades debido a su discapacidad física, lo que puede influir en su autonomía, en su energía diaria, en la forma como participa en las tareas del hogar y en la necesidad de recibir acompañamiento en determinadas situaciones. A pesar de estas limitaciones, conserva participación en actividades como hacer aseo y organizar el jardín, lo cual favorece su sentido de utilidad y vinculación con la rutina familiar.

De igual manera, se identifica que Edgar no manifiesta interés actual en participar en actividades deportivas o recreativas externas. Este aspecto puede estar relacionado con su discapacidad física, el cansancio frecuente y la reducción de espacios sociales fuera del hogar. No obstante, dentro de su rutina se observan actividades significativas que pueden fortalecerse, como hablar, compartir, ver televisión, apoyar en el aseo y organizar el jardín de acuerdo con sus posibilidades físicas.

En cuanto a sus redes de apoyo externas, se evidencia que Edgar no suele pasar tiempo con personas diferentes a su familia, no realiza actividades con personas externas y no recibe apoyo emocional por fuera del núcleo familiar cuando se siente triste o enojado. Esta situación muestra que su red de apoyo se encuentra concentrada principalmente en su esposa y en su familia cercana. Aunque esta red familiar es protectora, la limitada interacción externa puede reducir sus oportunidades de socialización, distracción y apoyo emocional complementario.

En el área de autocuidado, Edgar refiere que solo algunas veces descansa plenamente, que se cansa con mayor facilidad, que se siente más irritable de lo habitual y que algunas veces se despierta durante la noche. Estos aspectos reflejan señales de desgaste físico y emocional asociadas a su condición, especialmente en relación con el descanso, la energía y la tolerancia cotidiana. Aunque no presenta cambios significativos en la alimentación, el cansancio y la irritabilidad pueden influir en su bienestar diario y en la convivencia familiar. En cuanto al estado emocional, Edgar 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 refiere tristeza durante la mayor parte del día y no se muestra desmotivado frente a su futuro. Estos elementos evidencian estabilidad emocional general, autopercepción positiva y recursos personales conservados. Sin embargo, las limitaciones físicas, el cansancio, la irritabilidad y el descanso irregular requieren acompañamiento dentro de su rutina para prevenir mayor desgaste.

Finalmente, se reconoce que Edgar cuenta con apoyo familiar sólido, confianza en su esposa, participación en actividades del hogar, adecuada percepción de sí mismo y estabilidad emocional. No obstante, también se identifican factores de vulnerabilidad relacionados con la discapacidad física, la vida social reducida, el cansancio frecuente, la irritabilidad, el descanso irregular y la ausencia de apoyo emocional externo. Estos

elementos permiten orientar el acompañamiento hacia el fortalecimiento de actividades significativas, la regulación emocional, el cuidado del descanso, la conservación de su autonomía y la ampliación gradual de espacios de interacción.

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

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

- **Actividad “Mis emociones”:** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tristeza, enojo, calma, cansancio, tranquilidad, preocupación, molestia y confianza, para que Edgar pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad favorece la expresión emocional y permite reconocer de manera sencilla los momentos en los que pueda sentirse cansado, irritable o preocupado.

- **Espacio de conversación con la esposa:** promover momentos tranquilos de diálogo donde Edgar pueda hablar sobre cómo se siente, qué le preocupa, qué actividades le generan cansancio, qué necesita y qué le ayuda a sentirse acompañado.
  Esta actividad fortalece el vínculo de confianza con su esposa y permite mantener abierta la comunicación emocional dentro del hogar.

- **Actividad "Lo que me ayuda a estar tranquilo":** elaborar una ficha sencilla con actividades, personas o espacios que le generen calma, como hablar con su esposa, ver televisión, compartir en familia, descansar, organizar el jardín o permanecer en un ambiente tranquilo.
  Esta actividad permite identificar recursos cotidianos que pueden ayudarle en momentos de irritabilidad, cansancio o malestar físico.

- **Fortalecimiento de actividades en el hogar:** mantener actividades sencillas como organizar el jardín, apoyar en tareas livianas del aseo, conversar y compartir en familia, siempre de acuerdo con sus posibilidades físicas.
  Esta actividad favorece su autonomía, sentido de utilidad, participación familiar y vinculación con la rutina cotidiana.

- **Actividad "Mi valor personal":** elaborar una lista con cualidades, capacidades, esfuerzos y aspectos positivos de Edgar, resaltando su participación en el hogar, su valor como persona, su relación con su esposa, su compromiso familiar y su capacidad para afrontar su situación.
  Esta actividad fortalece su autoestima y refuerza la valoración positiva que ya tiene de sí mismo.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, televisión, conversación familiar, actividades livianas del hogar, cuidado del jardín y pausas de tranquilidad.
  Esta actividad brinda estructura, organización y seguridad frente a las actividades del día, favoreciendo el equilibrio entre actividad y descanso.

- **Actividad "Lo que me gusta hacer":** elaborar una ficha con actividades que le generen bienestar, como hablar con su esposa, ver televisión, compartir, organizar el jardín, realizar actividades sencillas en casa y descansar.
  Esta actividad permite reconocer intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su vida cotidiana.

- **Momentos de descanso durante el día:** incluir pausas breves cuando se observe cansancio, irritabilidad, dificultad para continuar una actividad o necesidad de tranquilidad.
  Esta actividad ayuda a respetar sus ritmos físicos y a prevenir mayor desgaste asociado a la discapacidad física.

- **Manejo de la irritabilidad:** cuando se sienta irritable, realizar una pausa, respirar despacio, evitar discusiones, cambiar a una actividad tranquila o retomar la conversación cuando se encuentre más calmado.
  Esta actividad favorece la regulación emocional y permite disminuir tensiones dentro de la convivencia familiar.

- **Rutina de sueño y tranquilidad:** establecer momentos previos al sueño con actividades calmadas como disminuir ruidos, ver televisión por un tiempo limitado, conversar tranquilamente, respirar despacio y mantener un ambiente cómodo para descansar.
  Esta actividad favorece el descanso, especialmente porque Edgar refiere que solo algunas veces descansa plenamente y que en ocasiones se despierta durante la noche.

- **Actividad "Personas que me apoyan":** elaborar una lista donde Edgar identifique a las personas que le brindan apoyo, compañía y confianza, especialmente su esposa y familiares cercanos.
  Esta actividad fortalece el reconocimiento de su red de apoyo y permite visualizar con quién puede contar cuando necesita expresar alguna dificultad.

- **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, irritabilidad, preocupación, dificultad para descansar o tensión física.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y capacidades con frases como "usted es importante", "su familia lo apoya", "su opinión cuenta", "usted es valioso", "puede avanzar poco a poco", "su esposa lo acompaña" o "su bienestar también importa".
  Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional, confianza familiar y percepción de acompañamiento.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A María Fabiola Bañol Granada	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 19/06/2026

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 **María Fabiola Bañol Granada**, cuidadora principal y esposa del señor **Edgar de Jesús Rendón Sierra**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el proceso de cuidado, especialmente teniendo en cuenta la presencia de **sobrecarga ligera**, la preocupación constante por la salud de su esposo, el diagnóstico de diabetes, la falta de fuerza que él presenta, la tensión diaria, la preocupación económica y el temor frente al futuro.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **47 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica **sobrecarga ligera**, según los puntos de referencia de la escala. Este resultado permite reconocer que María Fabiola no se percibe como una cuidadora totalmente desbordada, pero sí experimenta una carga real en aspectos concretos de su vida, especialmente relacionados con la preocupación por la evolución de la salud de Edgar, la tensión de cuidar y atender otras responsabilidades, y la presión económica del hogar.

Se reconoce que María Fabiola asume el cuidado desde el vínculo de pareja, la responsabilidad y la preocupación por el bienestar de su esposo. No se evidencian niveles altos de enojo, agobio constante, pérdida de control, afectación grave de su salud o deseo marcado de delegar completamente el cuidado. Esto refleja que sostiene el acompañamiento desde el compromiso y la estabilidad de la relación, aunque con una carga emocional importante relacionada con el proceso de salud de Edgar.

Asimismo, se evidencia que uno de los factores de mayor peso dentro de la escala corresponde al temor frente al futuro de su esposo. Esta preocupación puede estar relacionada con su diagnóstico de diabetes, la falta de fuerza, la discapacidad física y la posibilidad de que sus necesidades aumenten con el tiempo. Esta carga no se concentra únicamente en las tareas del presente, sino también en la incertidumbre sobre lo que pueda suceder más adelante.

De igual manera, se identifica tensión cuando debe cuidar a Edgar y atender otras responsabilidades, además de preocupación económica elevada. Estos aspectos pueden generar cansancio emocional, presión diaria y sensación de tener que responder a varias exigencias al mismo tiempo. Aunque María Fabiola reconoce que ha respondido de manera adecuada dentro de sus posibilidades, también aparece cierta percepción de que debería hacer más, lo cual puede aumentar la autoexigencia en su rol de cuidadora.

Finalmente, se recomienda mantener actividades compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en la enfermedad, la preocupación o las responsabilidades, sino también en momentos de conversación, televisión, organización del hogar, cuidado del jardín, descanso, tranquilidad, apoyo mutuo y afecto. Estos espacios fortalecen el vínculo de pareja, favorecen la estabilidad emocional de ambos y permiten que la dinámica de cuidado conserve un componente protector y cercano.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de Edgar, como alimentación, higiene, descanso, televisión, conversación familiar, actividades livianas del hogar, cuidado del jardín y pausas de tranquilidad.

¿Por qué? Facilita la organización cotidiana, ayuda a distribuir mejor las actividades y disminuye la carga mental de la cuidadora.

- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Edgar exprese preocupación, cansancio, irritabilidad, malestar físico o dificultad para descansar mediante conversación tranquila, palabras sencillas o momentos de escucha.
  ¿Por qué? La expresión emocional ayuda a comprender sus necesidades y favorece que se sienta escuchado y acompañado.

- **Manejo del cansancio y la irritabilidad de Edgar:** cuando Edgar manifieste cansancio, irritabilidad o baja disposición, disminuir la exigencia de actividades, ofrecer una pausa y retomar la rutina de manera tranquila.
  ¿Por qué? Respetar sus ritmos físicos ayuda a prevenir mayor malestar y favorece una convivencia más serena.

- **Actividad "Mi red de apoyo":** elaborar un listado con familiares, vecinos, personas cercanas o instituciones que puedan brindar apoyo ocasional en acompañamiento, conversación, diligencias, relevo o apoyo emocional.
  ¿Por qué? Permite reconocer que el cuidado puede compartirse y que la responsabilidad no debe recaer únicamente sobre María Fabiola.

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como acompañar a Edgar mientras ve televisión, ayudar en una diligencia, apoyar tareas sencillas del hogar, conversar con él o acompañar momentos de descanso.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir la tensión diaria y permite que la cuidadora tenga espacios de descanso.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre las necesidades de Edgar, su condición de salud, su diabetes, sus rutinas, sus apoyos disponibles y las personas que podrían acompañar el proceso de cuidado en caso de ser necesario.
  ¿Por qué? Hablar sobre el futuro ayuda a disminuir la ansiedad anticipatoria y permite organizar con mayor claridad las responsabilidades familiares.

- **Manejo de la presión económica:** revisar en familia los gastos relacionados con el cuidado, las necesidades del hogar, los recursos disponibles y posibles apoyos familiares o institucionales.
  ¿Por qué? Organizar la situación económica ayuda a disminuir la tensión y permite planear mejor las responsabilidades del hogar.

- **Cuidado de la autoexigencia:** reconocer que acompañar y cuidar ya implica un esfuerzo importante, y que no todo debe recaer únicamente sobre la cuidadora.

¿Por qué? Disminuir la autoexigencia ayuda a prevenir culpa, cansancio emocional y sensación de no estar haciendo lo suficiente.

- **Cuidado de la salud emocional de la cuidadora:** estar atenta a señales como preocupación constante, cansancio emocional, irritabilidad, tristeza, tensión, dificultad para descansar, ansiedad por el futuro o sensación de tener demasiadas responsabilidades.
  ¿Por qué? Reconocer estas señales permite buscar apoyo oportunamente y proteger el bienestar de la cuidadora.

- **Pausas de autocuidado:** realizar pausas breves durante el día para descansar, respirar, tomar agua, caminar, escuchar música, orar, conversar con alguien de confianza o realizar una actividad agradable.
  ¿Por qué? Las pausas ayudan a conservar el bienestar físico y emocional, especialmente cuando existe tensión asociada al cuidado y otras responsabilidades.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre preocupación por la salud de Edgar, temor frente al futuro, situación económica, cansancio, responsabilidades familiares o sentimientos asociados al rol de esposa cuidadora.
  ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que la carga emocional se acumule.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como hablar, ver televisión, compartir, hacer actividades livianas del hogar, organizar el jardín y descansar juntos en ambientes tranquilos.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo de pareja y permiten que el cuidado también incluya cercanía, compañía y afecto.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, estar pendiente, apoyar en la salud, sostener rutinas, escuchar, brindar afecto, cuidar desde el compromiso y responder a las necesidades del hogar.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos fortalece su seguridad en el rol de cuidado y disminuye la sensación de insuficiencia.

- **Prevención del aumento de la sobrecarga:** debido a que actualmente se identifica sobrecarga ligera, continuar observando señales como preocupación constante por el futuro, tensión diaria, cansancio frecuente, presión económica, tristeza, irritabilidad, falta de apoyo o dificultad para descansar.
  ¿Por qué? La prevención permite actuar antes de que la carga aumente y afecte de manera importante el bienestar de la cuidadora.

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

