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: Francisco Luis Agudelo Rendón	**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 **Francisco Luis Agudelo Rendón**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social y funcional, teniendo en cuenta su edad, su condición de discapacidad, las limitaciones que presenta para realizar algunas actividades cotidianas, el cansancio frecuente, la irritabilidad, las alteraciones ocasionales en el descanso y los momentos de tristeza asociados a la pérdida de funcionalidad.

Actualmente, el señor Francisco Luis cuenta con el acompañamiento de su familia y de su esposa y cuidadora principal, la señora **Inés Emilia Gallego de Agudelo**, quien representa una figura significativa de confianza y apoyo emocional, ya que él refiere acudir a ella cuando tiene algún problema o se siente triste. Se recomienda continuar fortaleciendo este vínculo mediante espacios de conversación tranquila, escucha activa, paciencia y acompañamiento afectivo.

Teniendo en cuenta que el usuario conserva una autopercepción positiva, no se siente una carga para los demás, se reconoce como una persona valiosa y no manifiesta desmotivación frente a su futuro, se recomienda reforzar estos aspectos protectores mediante palabras de reconocimiento, actividades significativas y participación en decisiones sencillas dentro del hogar.

Asimismo, se recomienda mantener actividades de su agrado como hablar, compartir, salir a caminar, comer helado, ver televisión y escuchar música, ya que estas favorecen la integración familiar, la distracción, la movilidad, la expresión emocional y el bienestar cotidiano.

De igual manera, se sugiere fortalecer hábitos de descanso y relajación, teniendo en cuenta que el señor Francisco Luis refiere descansar plenamente solo en algunas ocasiones, despertarse durante la noche, cansarse con mayor facilidad y sentirse más irritable de lo habitual. Para ello, se recomienda establecer rutinas tranquilas, disminuir estímulos fuertes antes de dormir y promover actividades relajantes.

Finalmente, se recomienda acompañar los momentos de tristeza relacionados con las limitaciones de su discapacidad, validando sus emociones y recordándole que, aunque algunas actividades hayan cambiado, continúa siendo una persona valiosa, importante y acompañada dentro de su familia.

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

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

FAMILIA, ESPOSA, APOYO, CAMINAR, HELADO, TELEVISIÓN, MÚSICA, HABLAR, COMPARTIR, CALMA, DESCANSO, VALOR, CUIDADO, PACIENCIA, BIENESTAR, FORTALEZA.

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

- **Conversaciones con la esposa y la familia:** promover espacios de diálogo mediante preguntas sencillas como: ¿cómo se siente hoy?, ¿qué le gustaría hacer?, ¿quiere escuchar música?, ¿quiere caminar un poco?, ¿qué le ayuda a sentirse tranquilo?
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar y favorece la expresión emocional.

- **Caminatas cortas y acompañadas:** realizar caminatas breves, seguras y supervisadas, de acuerdo con su condición física, nivel de cansancio y disposición.
  Esta actividad favorece la movilidad, la circulación, la distracción y el bienestar emocional.

- **Escucha de música de su agrado:** propiciar momentos para escuchar música tranquila o canciones que le generen recuerdos positivos y bienestar.
  Esta actividad favorece la relajación, la regulación emocional y la conexión con experiencias significativas.

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

- **Actividad "Lo que todavía puedo hacer":** elaborar una lista con actividades que aún puede realizar según sus capacidades, como conversar, escuchar música, caminar acompañado, compartir con la familia, comer helado, ver televisión o tomar decisiones sencillas.
  Esta actividad fortalece la autoestima y ayuda a disminuir la tristeza asociada a las limitaciones físicas.

- **Actividad "Lo que me da tranquilidad":** identificar actividades, personas o momentos que le generen bienestar, como hablar con su esposa, compartir con la familia, escuchar música, descansar, caminar o ver televisión.
  Esta actividad permite reconocer recursos personales y familiares que pueden utilizarse en momentos de tristeza o irritabilidad.

- **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 la 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, tristeza, irritabilidad, preocupación o dificultad para descansar.

- **Participación guiada en actividades cotidianas:** permitir que el usuario participe, según sus capacidades, en decisiones sencillas como escoger la música, elegir el programa de televisión, decidir cuándo caminar o elegir una actividad tranquila. Esta actividad fortalece su autonomía, autoestima y sentido de participación dentro del hogar.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA		
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Inés Emilia Gallego de Agudelo		**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 **Inés Emilia Gallego de Agudelo**, cuidadora principal del señor **Francisco Luis Agudelo Rendón**, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional, familiar y personal frente a las responsabilidades que implica el cuidado de su esposo.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **53 puntos** en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit, se identifica la presencia de **sobrecarga ligera con indicadores importantes de carga moderada a alta**, asociada principalmente a la dependencia percibida del usuario, la preocupación frente al futuro, la presión económica, la afectación en su tiempo personal, la salud, la vida privada y el desgaste emocional generado por la convivencia y las limitaciones propias de la discapacidad.

Se reconoce que la señora Inés Emilia asume el cuidado desde el compromiso, la permanencia y el vínculo de pareja. Sin embargo, se considera importante fortalecer estrategias de autocuidado, descanso, expresión emocional, distribución de responsabilidades y búsqueda de apoyo familiar, con el fin de prevenir que la carga aumente y afecte de manera más significativa su bienestar.

Asimismo, se recomienda tener presente que la cuidadora refiere sentirse agotada y aburrida en algunos momentos por la situación de discapacidad de su esposo y por las limitaciones que él presenta para realizar actividades. También se identifica que algunas expresiones verbales hirientes pueden generar afectación emocional dentro de la convivencia. Por esta razón, se sugiere promover espacios de diálogo tranquilo, manejo de límites y acompañamiento emocional.

De igual manera, se recomienda que la familia participe de manera más activa en el acompañamiento del señor Francisco Luis, de modo que el cuidado no recaiga únicamente sobre la señora Inés Emilia. La corresponsabilidad familiar puede favorecer momentos de descanso, recuperación emocional y mayor equilibrio en la dinámica de pareja.

Finalmente, se recomienda recordar que cuidar también implica cuidarse a sí misma, reconocer los propios límites, pedir apoyo cuando sea necesario y conservar espacios personales de tranquilidad, descanso y bienestar.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades del señor Francisco Luis, como alimentación, higiene, descanso, caminatas, televisión, música, citas, medicamentos si aplica y momentos de relajación. ¿Por qué? Facilita la organización del cuidado, disminuye la tensión y permite anticipar las actividades del día.

Planificador semanal

Calendarpedia
Your source for calendars

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
6	6	6	6	6	
7	7	7	7	7	
8	8	8	8	8	
9	9	9	9	9	
10	10	10	10	10	
11	11	11	11	11	
12	12	12	12	12	
13	13	13	13	13	
14	14	14	14	14	
15	15	15	15	15	Domingo
16	16	16	16	16	
17	17	17	17	17	
18	18	18	18	18	
19	19	19	19	19	
20	20	20	20	20	
21	21	21	21	21	
22	22	22	22	22	
23	23	23	23	23	

© Calendarpedia® www.calendarpedia.com
Datos sin garantía

- **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 a Francisco Luis a caminar, conversar con él, verlo mientras descansa, acompañarlo a una cita o compartir un momento de televisión o música.
¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a disminuir la carga física y emocional.

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

- **Manejo de expresiones hirientes:** cuando el señor Francisco Luis exprese palabras que generen dolor o malestar, procurar hacer una pausa, evitar responder desde el enojo y retomar la conversación cuando ambos estén más tranquilos.
¿Por qué? Esto ayuda a proteger el vínculo de pareja y evita que la tensión aumente dentro de la convivencia.

- **Establecimiento de límites saludables:** reconocer que acompañar y cuidar no significa permitir situaciones que afecten emocionalmente a la cuidadora.
¿Por qué? Los límites ayudan a cuidar la salud emocional y favorecen una relación más respetuosa.

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

- **Espacios de expresión emocional:** permitir momentos para hablar sobre cansancio, tristeza, aburrimiento, preocupación, presión económica, temor frente al futuro o desgaste relacionado

con el 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, llanto, preocupación constante, dificultad para descansar, sensación de no tener tiempo personal o deseo de alejarse de la situación.
¿Por qué? Identificar estas señales permite buscar apoyo antes de que la sobrecarga aumente.

- **Cuidado de la salud de la cuidadora:** prestar atención a molestias físicas, agotamiento, dolor, alteraciones del sueño o cambios en el estado de ánimo, buscando atención médica o apoyo si es necesario.
¿Por qué? La salud de la cuidadora es fundamental para sostener el cuidado de manera segura.

- **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 emocional y la sensación de insuficiencia.

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

- **Fortalecimiento de actividades compartidas agradables:** mantener espacios como caminar, comer helado, ver televisión, escuchar música, hablar o compartir momentos tranquilos en pareja y familia.
¿Por qué? Estas actividades permiten que el cuidado también incluya bienestar, afecto y disfrute, no solo responsabilidades.