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: Héctor Germán Ruiz Londoño	**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 **Héctor Germán Ruiz Londoño**, con el propósito de fortalecer su bienestar emocional, familiar, social, funcional y cotidiano, teniendo en cuenta su edad de **77 años**, su condición de discapacidad asociada a un **problema respiratorio**, la presencia de fatiga y sensación de asfixia durante algunas actividades, la percepción ocasional de sentirse una carga para los demás, la idea de que la mayoría de sus problemas no tienen solución, la comunicación emocional parcial con su familia y la necesidad de conservar espacios de participación familiar y social acordes con sus posibilidades físicas.

Actualmente, el señor Héctor Germán cuenta con el acompañamiento de su familia y de su cuidadora principal, la señora **Miriam Yaneth Ruiz Valencia**, quien representa una figura importante dentro de su proceso de apoyo, acompañamiento cotidiano y cuidado familiar. Se identifica que dentro del entorno familiar participa en actividades como hablar, ver televisión y caminar, lo cual constituye un factor protector para su bienestar emocional, su sentido de pertenencia y su vinculación afectiva con el hogar.

Teniendo en cuenta que durante la valoración el señor Héctor Germán manifestó que solo algunas veces le cuenta a su familia cuando tiene algún problema o se siente triste, se reconoce una comunicación emocional parcial dentro del núcleo familiar. Este aspecto permite identificar que, aunque existen vínculos cercanos y apoyo familiar, en algunos momentos puede guardar sus preocupaciones, malestares o sentimientos,

especialmente cuando se relacionan con su condición respiratoria, el cansancio o la percepción de dependencia frente a los demás.

Asimismo, se evidencia que Héctor Germán percibe apoyo familiar en las cosas que le gustan, manifestando que su familia lo apoya en todo. Este respaldo representa un elemento favorable dentro de su bienestar, ya que fortalece su seguridad emocional, su sentido de acompañamiento y su confianza en el entorno familiar. La presencia de apoyo familiar resulta especialmente importante debido a las limitaciones físicas generadas por su problema respiratorio, las cuales pueden afectar su nivel de actividad diaria y su autonomía en determinados momentos.

En relación con sus hábitos de vida diaria, Héctor Germán no presenta dificultades para concentrarse, lo cual constituye una fortaleza dentro de su funcionamiento cotidiano. Sin embargo, refiere dificultades para realizar algunas actividades debido a su problema respiratorio, manifestando que se asfixia mucho. Esta situación puede incidir en su movilidad, en la realización de esfuerzos prolongados, en la participación en caminatas, en su energía diaria y en la manera como percibe sus capacidades físicas.

De igual manera, se identifica que el señor Héctor Germán no manifiesta interés actual en participar en actividades deportivas. Este aspecto puede estar relacionado con su edad, su condición respiratoria, el cansancio frecuente y la necesidad de evitar esfuerzos físicos elevados. No obstante, se reconocen actividades significativas que hacen parte de su rutina, como hablar, caminar de manera moderada, ver televisión y compartir con amigos, las cuales pueden conservarse como espacios de interacción, distracción y bienestar.

En cuanto a sus redes de apoyo emocional externas, Héctor Germán refiere pasar tiempo con sus amigos, con quienes realiza actividades como hablar y caminar. Además, manifiesta que cuando se siente triste o enojado recibe apoyo emocional por parte de estas personas, quienes le brindan consejos. Este aspecto constituye un factor protector importante, ya que amplía su red de apoyo más allá del núcleo familiar y favorece su integración social, su acompañamiento emocional y su sentido de pertenencia en otros espacios de confianza.

En el área de autocuidado, Héctor Germán refiere descansar plenamente al dormir, no presentar despertares frecuentes durante la noche, no sentirse más irritable de lo habitual y no tener cambios significativos en la alimentación. Sin embargo, manifiesta cansarse con mayor facilidad debido a su problema respiratorio. Este elemento constituye un aspecto relevante dentro de su bienestar diario, ya que la fatiga puede limitar algunas actividades, generar sensación de dependencia y afectar la forma como participa en la rutina familiar y social. En cuanto al estado emocional, Héctor Germán se reconoce como una persona valiosa, no refiere tristeza durante la mayor parte del día y no se muestra desmotivado frente a su futuro. Estos elementos reflejan estabilidad emocional general y una autopercepción positiva. No obstante, también manifiesta que en algunas ocasiones se siente una carga para los demás y considera que la mayoría de sus problemas no tienen solución, aspectos que pueden estar relacionados con las limitaciones propias de su condición respiratoria, la etapa de vida en la que se encuentra y la percepción de dependencia en algunos momentos.

Finalmente, se reconoce que Héctor Germán cuenta con factores protectores importantes, como apoyo familiar, participación en actividades sencillas dentro del hogar, red de amigos, apoyo emocional externo, autopercepción positiva y estabilidad emocional predominante. Sin embargo, también se identifican factores de vulnerabilidad relacionados con la condición respiratoria, la fatiga, la sensación de asfixia, la percepción ocasional de carga, la idea de que algunos problemas no tienen solución y la comunicación emocional parcial con su familia. Estos elementos permiten orientar el acompañamiento hacia el fortalecimiento de la expresión emocional, la conservación de redes de apoyo, el reconocimiento de sus capacidades y la organización de actividades acordes con sus posibilidades físicas.

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

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

- **Actividad "Mis emociones":** utilizar tarjetas, imágenes o palabras sencillas con emociones como alegría, tristeza, calma, preocupación, cansancio, tranquilidad, confianza, molestia y esperanza, para que Héctor Germán pueda identificar cómo se siente durante el día.
  Esta actividad favorece la expresión emocional, especialmente porque durante la valoración se identificó que solo algunas veces comunica a su familia cuando tiene algún problema o se siente triste.

- **Espacio de conversación familiar:** promover momentos tranquilos de diálogo donde Héctor Germán pueda hablar sobre cómo se siente, qué le preocupa, qué actividades le generan cansancio, cuándo siente dificultad para respirar y qué necesita para sentirse acompañado.
  Esta actividad fortalece la comunicación familiar y permite que sus emociones y necesidades sean reconocidas oportunamente.

- **Actividad "Lo que puedo contar":** elaborar una ficha sencilla donde Héctor Germán pueda identificar situaciones que puede compartir con su familia, como preocupaciones, cansancio, dificultad respiratoria, tristeza, temor, necesidades de apoyo o deseos de descansar.
  Esta actividad permite fortalecer la confianza familiar y disminuir la tendencia a guardar algunas preocupaciones.

- **Actividad "Soluciones posibles":** trabajar situaciones que Héctor Germán perciba como difíciles, identificando alternativas pequeñas y realistas, como pedir ayuda, descansar, hablar con un familiar, conversar con un amigo, realizar una actividad pausada o dividir una preocupación en pasos sencillos.
  Esta actividad ayuda a disminuir la percepción de que los problemas no tienen solución y favorece un afrontamiento más tranquilo y acompañado.

- **Actividad "Mi valor personal":** elaborar una lista con cualidades, capacidades, recuerdos, esfuerzos y aspectos positivos de Héctor Germán, resaltando su importancia dentro de la familia, su historia de vida, su capacidad para compartir, su valor como persona y sus vínculos con amigos.
  Esta actividad fortalece su autoestima y ayuda a contrarrestar la percepción ocasional de sentirse una carga para los demás.

- **Caminatas cortas y pausadas:** mantener caminatas suaves, acompañadas y de corta duración, de acuerdo con sus posibilidades físicas, evitando esfuerzos prolongados y respetando los momentos de fatiga o sensación de asfixia.
  Esta actividad favorece la movilidad, la interacción social, el contacto con el entorno y la conservación de una actividad que ya hace parte de su vida cotidiana.

- **Fortalecimiento del contacto con amigos:** mantener, de acuerdo con sus posibilidades,

espacios de conversación y encuentro con amigos, teniendo en cuenta que ellos representan una fuente de apoyo emocional y consejo.
Esta actividad favorece la integración social, la contención emocional, el sentido de pertenencia y la ampliación de redes de apoyo.

- **Calendario visual de rutina diaria:** elaborar una rutina sencilla que incluya alimentación, higiene, descanso, televisión, conversación familiar, caminatas suaves, contacto con amigos, pausas de tranquilidad y momentos de respiración calmada.
  Esta actividad brinda estructura, seguridad y organización 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 familia, ver televisión, caminar suavemente, conversar con amigos, recibir consejos, descansar y compartir espacios tranquilos.
  Esta actividad permite reconocer intereses personales y fortalecer actividades significativas dentro de su vida cotidiana.

- **Actividad "Personas que me apoyan":** elaborar una lista donde Héctor Germán identifique a las personas que le brindan apoyo, compañía y confianza, como su familia, su cuidadora y sus amigos.
  Esta actividad fortalece el reconocimiento de su red de apoyo y permite visualizar con quién puede contar cuando se siente triste, preocupado o necesita hablar.

- **Momentos de descanso durante el día:** incluir pausas breves cuando se observe cansancio, dificultad para respirar, fatiga o baja disposición para continuar una actividad.
  Esta actividad ayuda a respetar sus ritmos físicos y a prevenir mayor malestar asociado a su condición respiratoria.

- **Rutina de respiración y tranquilidad:** establecer momentos del día para permanecer en un ambiente tranquilo, respirar despacio, evitar esfuerzos innecesarios y retomar las actividades de manera pausada.
  Esta actividad favorece la sensación de calma y permite organizar la rutina de acuerdo con sus posibilidades físicas.

- **Ejercicios de respiración y relajación:** realizar respiraciones lentas en un ambiente tranquilo, inhalando suavemente y exhalando despacio, respetando siempre su comodidad y evitando cualquier esfuerzo que le genere sensación de asfixia.
  Esta actividad puede realizarse en momentos de cansancio, preocupación, tensión emocional o necesidad de calma.

- **Refuerzo positivo:** reconocer sus esfuerzos y capacidades con frases como "usted es

importante", "su familia lo apoya", "su opinión cuenta", "usted es valioso", "no está solo", "puede pedir apoyo" o "sus amigos y su familia lo acompañan".
Esta actividad fortalece su autoestima, seguridad emocional, confianza familiar y percepción de acompañamiento.

DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR / A Miriam Yaneth Ruiz Valencia	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 19/06/2026

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 **Miriam Yaneth Ruiz Valencia**, cuidadora principal e hija del señor **Héctor Germán Ruiz Londoño**, 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 una **carga moderada según la conclusión de la escala aplicada**, la alta percepción de dependencia de su padre, la reducción del tiempo personal, la preocupación frente al futuro, la presión económica y la tristeza que experimenta cuando él presenta episodios de enfermedad o deterioro físico.

Teniendo en cuenta que la cuidadora obtuvo un puntaje de **44 puntos en la Escala de Carga del Cuidador de Zarit**, se identifica una carga moderada según la conclusión registrada en la valoración, aunque el puntaje se encuentra por debajo del punto de corte usual de sobrecarga. Este resultado permite reconocer que Miriam Yaneth no refiere sentirse severamente sobrecargada, pero sí presenta áreas sensibles relacionadas con la responsabilidad constante, el tiempo personal limitado, la dependencia percibida y la preocupación por la salud respiratoria de su padre.

Se reconoce que Miriam Yaneth asume el cuidado desde el vínculo afectivo, la responsabilidad familiar y el compromiso con el bienestar de su padre. No se evidencian sentimientos frecuentes de enojo, vergüenza, rechazo, agobio intenso, pérdida de control o deseo de delegar completamente el cuidado. Estos aspectos reflejan estabilidad emocional predominante y una disposición importante para continuar acompañando a Héctor Germán dentro de la dinámica familiar.

Asimismo, se evidencia que la cuidadora percibe una alta dependencia por parte de su padre y siente que él cuenta principalmente con ella para la satisfacción de sus necesidades. Esta percepción puede generar responsabilidad constante, especialmente debido a la condición respiratoria de Héctor Germán, los episodios de fatiga, la sensación de asfixia y la posibilidad de que requiera apoyo en momentos de mayor dificultad física.

De igual manera, se identifica una afectación importante en el tiempo personal de Miriam Yaneth, ya que la escala refleja puntuación alta en la percepción de no disponer de tiempo suficiente para sí misma debido al cuidado. Este aspecto puede generar desgaste progresivo si no se conservan espacios de descanso, actividades personales y apoyo familiar distribuido. Aunque no se evidencia afectación significativa de su vida social o salud, la reducción del tiempo propio constituye un elemento relevante dentro de su experiencia de cuidado.

También se observa preocupación elevada frente al futuro de su padre y una preocupación económica asociada a los gastos del cuidado y a otras responsabilidades del hogar. Estos factores pueden aumentar la tensión emocional, especialmente cuando se combinan con la condición respiratoria del adulto mayor, la incertidumbre sobre su evolución y la responsabilidad que la cuidadora siente frente a su bienestar.

Finalmente, se recomienda mantener actividades familiares compartidas que permitan que el cuidado no se centre únicamente en la enfermedad, la dependencia o las responsabilidades, sino también en momentos de conversación, televisión, caminatas suaves, contacto con amigos, escucha, tranquilidad y afecto. Estos espacios fortalecen el vínculo entre Héctor Germán y Miriam Yaneth, favorecen la estabilidad emocional de ambos y permiten que la dinámica de cuidado conserve un componente familiar, protector y significativo.

- **Organización de rutinas diarias:** llevar un calendario sencillo donde se registren actividades de Héctor Germán, como alimentación, higiene, descanso, televisión, conversación familiar, caminatas suaves, contacto con amigos, pausas de tranquilidad y momentos de respiración calmada.
  ¿Por qué? Facilita la organización cotidiana, ayuda a distribuir mejor las actividades y permite respetar los ritmos físicos asociados a su condición respiratoria.

- **Acompañamiento en la expresión emocional:** permitir que Héctor Germán exprese preocupación, cansancio, tristeza, temor, sensación de carga o dificultad respiratoria 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 dificultad respiratoria:** cuando Héctor Germán manifieste fatiga o sensación de asfixia, disminuir la exigencia de actividades, ofrecer descanso y retomar la rutina de manera pausada.
  ¿Por qué? Respetar sus ritmos físicos ayuda a prevenir mayor malestar y favorece una

convivencia más tranquila.

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

- **Actividad "Lo que puedo delegar":** identificar actividades que otras personas podrían apoyar, como acompañar a Héctor Germán a caminar suavemente, conversar con él, compartir televisión, realizar una diligencia, estar pendiente durante un momento del día o facilitar el contacto con amigos.
  ¿Por qué? Delegar responsabilidades ayuda a recuperar tiempo personal y disminuir la presión asociada al cuidado.

- **Manejo del tiempo personal de la cuidadora:** identificar momentos durante la semana en los que Miriam Yaneth pueda descansar, conversar con alguien de confianza, salir brevemente, realizar una actividad personal o atender sus propios asuntos.
  ¿Por qué? Recuperar espacios personales es importante cuando la cuidadora percibe reducción de su tiempo debido al cuidado.

- **Manejo de la preocupación frente al futuro:** conversar en familia sobre las necesidades actuales de Héctor Germán, su condición respiratoria, los apoyos disponibles, las personas que pueden acompañarlo y las responsabilidades que podrían organizarse a futuro.
  ¿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 salud emocional de la cuidadora:** estar atenta a señales como tristeza frecuente cuando su padre enferma, preocupación constante, cansancio emocional, irritabilidad, sensación de no tener tiempo, dificultad para descansar o ansiedad frente al futuro.
  ¿Por qué? Reconocer estas señales permite buscar apoyo oportunamente y proteger el bienestar emocional 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 responsabilidad constante frente al cuidado.

- **Espacios de expresión emocional para la cuidadora:** permitir momentos para hablar sobre preocupación por la salud de su padre, tristeza cuando presenta episodios de enfermedad, presión económica, reducción de tiempo personal, responsabilidades familiares o sentimientos asociados al rol de hija cuidadora.
  ¿Por qué? Expresar emociones favorece un afrontamiento saludable y evita que la carga emocional se acumule.

- **Fortalecimiento de redes familiares y sociales:** mantener el contacto con familiares y personas cercanas que puedan brindar apoyo ocasional a Miriam Yaneth y acompañamiento social a Héctor Germán.
  ¿Por qué? Las redes de apoyo ayudan a distribuir responsabilidades, conservar el bienestar de la cuidadora y fortalecer la integración social del adulto mayor.

- **Fortalecimiento de actividades compartidas:** mantener espacios como hablar, ver televisión, caminar suavemente, compartir en familia y facilitar el contacto con amigos.
  ¿Por qué? Estas actividades fortalecen el vínculo familiar y permiten que el cuidado también incluya cercanía, disfrute y afecto.

- **Actividad "Reconozco mi esfuerzo":** elaborar una lista de acciones positivas que realiza como cuidadora, como acompañar, escuchar, estar pendiente, apoyar a su padre, cuidar su bienestar, respetar sus ritmos físicos y sostener la dinámica familiar.
  ¿Por qué? Reconocer sus esfuerzos fortalece su seguridad en el rol de cuidado y permite valorar el acompañamiento que realiza diariamente.

- **Prevención del aumento de la carga:** debido a que actualmente se identifica carga moderada según la conclusión de la escala aplicada, continuar observando señales como pérdida de tiempo personal, preocupación frecuente por el futuro, presión económica, tristeza constante ante la enfermedad de su padre, sensación de asumir sola el cuidado 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

