



**ATENCION MEDICALIZADA INTEGRAL SAS**  
**NIT 9008179242**

**METODOS DE AUTOCUIDADO PARA USUARIOS CON DIVERSIDAD  
FUINCIONAL**

**E3LC**

**DISEÑAR DIFERENTES METODOS DE AUTOCUIDADO PARA LOS USUARIOS  
CON DIVERSIDAD FUNCIONAL QUE RECIBEN LOS SERVICIOS EN ATENCIÓN  
MEDICALIZADA INTRGRAL S.A.S**



**ATENCION MEDICALIZADA INTEGRAL SAS**  
**NIT 9008179242**

Diseñar diferentes métodos de autocuidado para usuarios con diversidad funcional que reciben servicios en la IPS AMI S.A.S es fundamental para promover la autonomía, la inclusión y el bienestar integral de estas personas, en consonancia con la legislación colombiana que protege sus derechos. La Ley 1618 de 2013 establece que las personas con discapacidad tienen derecho a recibir atención en salud adecuada y a participar plenamente en la vida social, lo que incluye el autocuidado como un componente esencial de su bienestar.

## **1 IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO**

El autocuidado no solo se refiere a la gestión de la salud física, sino que también abarca aspectos emocionales, sociales y psicológicos. Para las personas con diversidad funcional, el autocuidado puede ser un medio para mejorar su calidad de vida, aumentar su independencia y fomentar su autoestima. Al implementar métodos de autocuidado adaptados, se les brinda la oportunidad de tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar, lo que es crucial para su empoderamiento.

## **2 PROPUESTAS DE MÉTODOS DE AUTOCUIDADO**

### **1. Talleres de Educación en Salud:**

- **Descripción:** Realizar talleres interactivos que enseñen a los usuarios sobre la importancia del autocuidado, incluyendo temas como la nutrición, la higiene personal, la gestión de enfermedades crónicas y la salud mental.
- **Justificación:** Estos talleres pueden ser adaptados a diferentes niveles de comprensión y habilidades, asegurando que todos los participantes puedan beneficiarse. La educación en salud es un pilar fundamental para fomentar la autonomía.



ATENCION MEDICALIZADA INTEGRAL SAS  
NIT 9008179242

### 3. GUÍAS VISUALES Y AUDIOVISUALES:

- a. **Descripción:** Crear materiales educativos en formatos accesibles, como infografías, videos y audioguías, que expliquen prácticas de autocuidado de manera clara y comprensible.
- b. **Justificación:** La diversidad funcional puede incluir limitaciones en la lectura o la comprensión verbal, por lo que utilizar múltiples formatos de comunicación asegura que la información llegue a todos los usuarios.

### 4. PROGRAMAS DE EJERCICIO ADAPTADO:

- a. **Descripción:** Implementar rutinas de ejercicio que se ajusten a las capacidades físicas de los usuarios, promoviendo la actividad física como parte del autocuidado.
- b. **Justificación:** La actividad física es crucial para la salud general y puede ser adaptada para personas con diferentes tipos de discapacidad, mejorando su movilidad y bienestar.

### 5. ASESORÍA PSICOLÓGICA Y EMOCIONAL:

- a. **Descripción:** Ofrecer sesiones de apoyo psicológico que ayuden a los usuarios a manejar el estrés, la ansiedad y otros problemas emocionales.
- b. **Justificación:** La salud mental es un componente esencial del autocuidado, y proporcionar apoyo psicológico puede ayudar a los usuarios a enfrentar los desafíos que pueden surgir debido a su diversidad funcional.



ATENCION MEDICALIZADA INTEGRAL SAS  
NIT 9008179242

## 6. CAPACITACIÓN EN USO DE TECNOLOGÍA:

- a. **Descripción:** Enseñar a los usuarios a utilizar aplicaciones y dispositivos que faciliten el autocuidado, como recordatorios de medicación o seguimiento de salud.
- b. **Justificación:** La tecnología puede ser una herramienta poderosa para el autocuidado, y capacitar a los usuarios en su uso puede mejorar su capacidad para gestionar su salud de manera efectiva.

## 7. RED DE APOYO COMUNITARIO:

- a. **Descripción:** Fomentar la creación de grupos de apoyo entre usuarios para compartir experiencias y estrategias de autocuidado.
- b. **Justificación:** La interacción social y el apoyo mutuo son fundamentales para el bienestar emocional y pueden ayudar a los usuarios a sentirse menos aislados y más conectados con su comunidad.

La implementación de estos métodos de autocuidado en la IPS AMI S.A.S no solo cumple con la normativa colombiana, sino que también promueve un enfoque integral de la salud que respeta la diversidad funcional y potencia la capacidad de los usuarios para cuidar de sí mismos. Al empoderar a las personas con diversidad funcional a través de la educación y el apoyo, se contribuye a la construcción de un sistema de salud más inclusivo y equitativo, donde todos los individuos tienen la oportunidad de alcanzar su máximo potencial.