

CUIDANDO CONTIGO



Contenido desarrollado con la colaboración de la SEGG
(Sociedad Española de Geriatria y Gerontología)



Contenido



03

Cuidadores como tú

17

Cómo cuidarte

26

Cómo cuidar

Cuidadores como tú



Contenido desarrollado con la colaboración de la SEGG
(Sociedad Española de Geriatria y Gerontología)



Contenido



Cambios en tu vida

- 05 Reorganiza tu vida, el primer cambio en la vida del cuidador
- 05 La familia, un gran apoyo
- 05 Las emociones positivas, tu gran ayuda
- 06 Tu salud, tu mejor aliado
- 06 Siempre es posible conciliar trabajo y cuidados
- 07 El ocio, una vía de escape necesaria
- 08 Recuerda



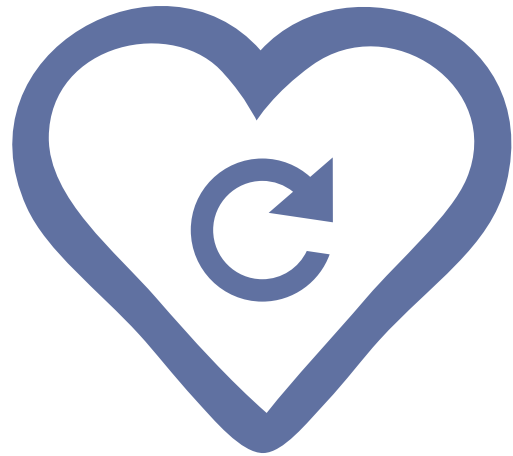
Aprende a sentirte bien

- 09 Identifica tus sentimientos
- 10 Controla el enfado y la irritabilidad
- 10 Alivia la tristeza y la depresión
- 11 Aleja los sentimientos de culpa
- 11 Los derechos de los cuidadores
- 12 Recuerda



¿Qué puedes hacer para cuidarte mejor?

- 13 Recurre a servicios, instituciones y asociaciones de ayuda para el cuidador
- 14 Infórmate
- 14 Consulta a profesionales
- 14 Pon límites al cuidado
- 14 Déjate ayudar
- 14 Aprende a "decir no"
- 15 Planifica tu futuro
- 15 Mantén reuniones familiares
- 15 Asegura la atención de tu familiar
- 16 Utiliza un mediador



Cambios en tu vida

Reorganizar tu vida, el primer cambio en la vida del cuidador

El cuidado de un familiar mayor, generalmente, es una experiencia duradera que te exige reorganizar tu vida a todos los niveles: familiar, laboral y social.

Por eso, si estás atendiendo a un familiar de edad avanzada, tu vida se habrá visto afectada de diversas formas desde que asumiste esta responsabilidad. Veamos cuáles son estos cambios:

La familia, un gran apoyo

En tu familia, pueden aparecer conflictos por cuestiones como el comportamiento o las actitudes de los familiares hacia la persona mayor, o por la forma en que le proporcionas los cuidados.

Quizá sientes malestar porque piensas que el resto de la familia no aprecia el esfuerzo que estás haciendo.

Otro cambio típico en la familia es la inversión de «papeles» que se da, por ejemplo, cuando la hija se convierte en cuidadora de su madre. Requiere una nueva mentalidad por tu parte y te exige un esfuerzo de adaptación.

Consejos relativos a las relaciones familiares

- Delega y comparte con los miembros de tu familia tareas y responsabilidades.
- Pide ayuda a las personas de tu entorno sin esperar a

que te la ofrezcan.

- Corrige las conductas negativas de las personas de tu entorno, dándoles la información a tiempo y tu desaprobación, pero sin broncas, culpas, ni castigos.
- No saques problemas del pasado ni echas las culpas a los demás sobre asuntos que se habían olvidado.

Las emociones positivas, tu gran ayuda

Como cuidador estás expuesto a emociones y sentimientos. Algunas emociones son positivas, como la satisfacción por contribuir al bienestar de un ser querido. Pero también puedes sentir emociones menos positivas como la impotencia, el sentimiento de culpa, la soledad, la tristeza.

Consejos para prevenir tu sobrecarga emocional

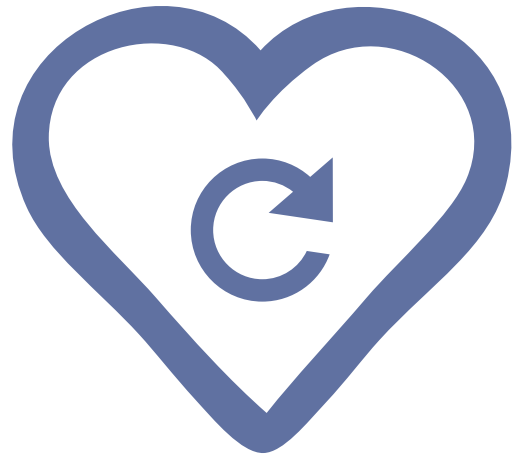
Mantén una actitud optimista y motivadora para no caer en la monotonía.

La risa, el amor y la alegría son fundamentales para tu vida con el enfermo.

Si tienes la suerte de sentirte bien “en medio del temporal”, no te avergüences de ello. La persona a la que cuidas vivirá mejor si estás alegre. Una persona serena irradia armonía, y con tu risa relajarás el ambiente.

Dedica un tiempo al día a hacer algo que te guste sin que te genere remordimientos.

Busca a alguien que cuide del enfermo unas horas a la semana para que puedas salir y relajarte.



No olvides tomarte unas vacaciones, al menos una vez al año. Después verás las cosas con mayor serenidad.

Aprende a relajarte y actúa con paciencia ante situaciones que puedan desbordarte.

- Practica la relajación en los momentos en los que te encuentras peor.
- Lee algún libro de autoayuda para aprender a pensar bien, olvidando los pensamientos erróneos o las ideas irracionales que te estresan.
- Aprende a decir no.
- Si tienes dificultades para controlar tu estrés o reducir la ansiedad, un especialista puede ayudarte a recuperar el bienestar y la salud.

Fomenta tu autoestima, valorando todo lo que haces día a día.

- Si has hecho bien una cosa, felicítale por ello.
- Si has hecho mal una cosa, reconócelo, analiza tus errores y corrígelos, sin culpas ni pensamientos negativos.
- Quiérete y trátate bien.

Tu salud, tu mejor aliado

El hecho de cuidar de otra persona de forma prolongada es algo que afecta a tu salud.

Muchos cuidadores coinciden en que se encuentran cansados y tienen la sensación de que su salud ha empeorado desde que comenzaron a cuidar a sus familiares mayores.

Consejos para prevenir la sobrecarga física del cuidador

Cuida tu salud y acude con regularidad a tu médico.

- Evita el alcohol para animarte, o el tabaco y los psicofármacos para tranquilizarte o relajarte. Sólo harán que la situación empeore.
- Ve al médico periódicamente, consúltale qué te duele, qué sientes, etc., y explícale su situación personal.
- Practica de forma moderada algún ejercicio físico para relajarte.
- Anda todos los días al menos 30 minutos.
- Utiliza las actividades de ejercicio físico para airearte en espacios abiertos y airear tus pensamientos.

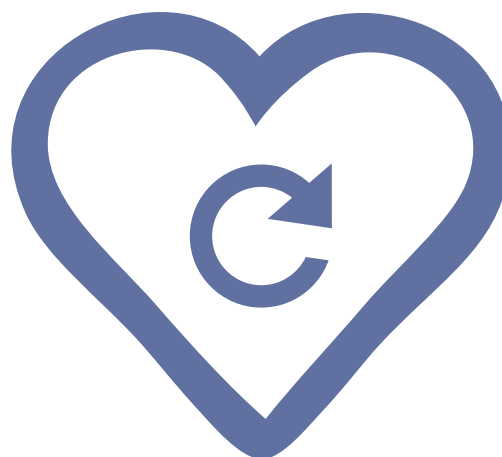
Vigila tu descanso: Procura dormir unas 8 horas.

Respetar los horarios de comida y mantén una dieta equilibrada.

- Come sano y evita las comidas que sobrecargan tu organismo con digestiones pesadas u otras consecuencias negativas a corto, medio o largo plazo (obesidad, colesterol, etc.).
- Usa el tiempo de comer para descansar y romper con tus actividades profesionales.
- Aprovecha la comida para hacer vida social y familiar.
- No abuses del alcohol en las comidas.

Siempre es posible conciliar trabajo y cuidados

Si trabajas fuera de casa, puedes experimentar un conflicto entre las tareas de cuidado y tus obligaciones laborales, al



tener la sensación de estar incumpliendo tanto en el trabajo (por absentismo, falta de puntualidad, etc.) como en el cuidado del familiar.

Quizá te hayas visto obligado/a a restringir tu jornada laboral o incluso a renunciar a tu trabajo.

Consejos para conciliar tu vida laboral

Diseña un plan de cuidados.

- Prioriza las actividades y distribuye el tiempo y el esfuerzo que dedicas a cada una.
- Si organizas tu tiempo, podrás descansar y evitarás sobresaltos u olvidos importantes.
- Intenta no llegar tarde a las citas.
- Fomenta las relaciones sociales como alternativa al trabajo.
- Deja los papeles y las preocupaciones en la oficina.

Sé consciente de tus límites.

Aprende a decir NO ante solicitudes no urgentes.

Debes saber seleccionar actividades cuando no puedes abarcarlo todo.

El ocio, una vía de escape necesaria

La situación de tener a tu cargo a una persona mayor puede llevarte a reducir tus actividades sociales y de ocio, incluso a sentir aislamiento de tu círculo de conocidos y del mundo que te rodea.

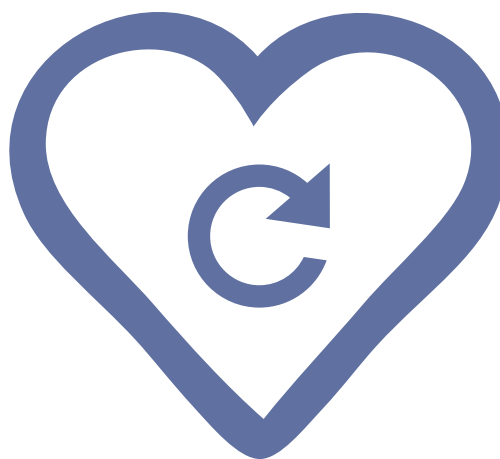
Consejos para prevenir tu sobrecarga

- Busca información y asesoramiento profesional sobre recursos y ayudas sociales, así como utensilios y productos de apoyo para el cuidado.
- Continúa realizando las actividades o aficiones que te gratifican para relajarte y prevenir el aislamiento y la soledad.

Hay tantas cosas con las que relajarte: ir al cine o a pasear; tocar el instrumento que más te guste; pintar; hacer punto, hacer crucigramas...

No te aisles e intenta quedar con amigos.

- Si los cuidados no te permiten salir con frecuencia a la calle, usa el teléfono para seguir comunicándote con tus amigos y/o familiares.



Recuerda

El cuidado de un familiar mayor es una experiencia que exige reorganizar tu vida a todos los niveles, por eso aquí tienes una serie de consejos que te ayudarán a afrontarlos de la mejor forma posible:

Consejos a nivel familiar

- Delega y comparte con los miembros de tu familia tareas y responsabilidades.
- Corrige las conductas negativas de las personas de tu entorno, dándoles la información a tiempo y tu desaprobación, pero sin broncas, culpas, ni castigos.
- No saques problemas del pasado ni eches las culpas a los demás sobre asuntos que se habían olvidado.

Consejos a nivel emocional

- Mantén una actitud optimista y motivadora para no caer en la monotonía.
- Dedicar un tiempo al día a hacer algo que te guste sin que te genere remordimientos.
- Si los cuidados no te permiten salir con frecuencia a la calle, usa el teléfono para seguir comunicándote con tus amigos y/o familiares.

- No olvides tomarte unas vacaciones, al menos una vez al año. Después verás las cosas con mayor serenidad.
- Aprende a relajarte y actúa con paciencia ante situaciones que puedan desbordarte.
- Fomenta tu autoestima, valorando todo lo que haces día a día.
- Busca información y asesoramiento profesional sobre recursos y ayudas sociales, así como utensilios y productos de apoyo para el cuidado.

Consejos a nivel físico

- Cuida tu salud y acude con regularidad a tu médico.
- Practica de forma moderada algún ejercicio físico para relajarte.
- Vigila tu descanso.
- Respeta los horarios de comida y mantén una dieta equilibrada.

Consejos a nivel laboral

- Diseña un plan de cuidados.
- Sé consciente de tus límites.
- Aprende a decir NO ante solicitudes no urgentes.



Aprende a sentirte bien

Mientras cuidas, puedes experimentar sentimientos positivos y negativos tanto hacia la persona que recibe tus cuidados como hacia ti mismo. Debes saber que mientras que los sentimientos positivos favorecerán tu sensación de bienestar, los negativos pueden tener efectos perjudiciales. De cualquier forma, es normal experimentarlos.

Reconocer tus sentimientos es el primer paso para controlarlos.

Identifica tus sentimientos

Aprende a manejar tus sentimientos y emociones. Son muchos los sentimientos en los que puedes caer como consecuencia de cuidar, convivir y querer a un familiar enfermo.

Cada persona, cada enfermo y cada familia es diferente. Por ello, detallamos algunos estados de ánimo que pueden afectarte y sugerencias para saber manejarlos.

Tristeza

A pesar de lo dolorosa que sea la situación, nunca debes abandonarte a la tristeza. La melancolía no te permitirá disfrutar de momentos felices. La tristeza es lógica, pero no puede vivirse como un sentimiento único o prioritario.

Preocupación

Es inevitable estar preocupado, pero has de vivir el presente, sin sentirte sobrepasado por un futuro incierto. No dejes de vivir el presente por pensar en el futuro.

Soledad

Evita aislarte con el enfermo y no reduzcas los hobbies en exceso. Es lógico que reduzcas el tiempo de ocio, pero no deberías reducirlo hasta el punto de que no exista. Planifica con antelación los eventos y las actividades a realizar a lo largo de la semana.

Irritabilidad

Utiliza técnicas de relajación. Aprende a respirar y a contar hasta 10 antes de tener una respuesta de ira que no conducirá a ninguna parte, y que tan sólo servirá para aumentar tu malestar general y la sensación de falta de control sobre la situación.

Depresión

Puedes acudir a un profesional, principalmente de la psicología, para que te ayude a manejar los sentimientos asociados a la depresión de la mejor manera posible, bien sea mediante programas individuales de tratamiento, o bien, mediante programas grupales o grupos de ayuda mutua.

Si reconoces y aceptas estos sentimientos negativos te resultará más fácil expresarlos, y podrás compartirlos con amigos, familiares, otros cuidadores, etc.

Existen una serie de sentimientos que con frecuencia aparecen en los cuidadores.

Es importante conocer los motivos por los que aparecen y, qué hacer para controlarlos:



Controla el enfado y la irritabilidad

Podrás sentirte enfadado o irritado por diversos motivos como el comportamiento de la persona a la que cuidas, la falta de colaboración de otros familiares en los cuidados o la sensación de «estar atado».

Estas reacciones son normales y fácilmente comprensibles para cualquiera.

Aunque en algunas situaciones mantener la calma no te será fácil, te recomendamos seguir las siguientes pautas.

Cuando te sientas enfadado puedes actuar de la siguiente manera:

- Piensa que los comportamientos irritantes o molestos de tu familiar pueden ser una consecuencia de su enfermedad y no un intento de molestar.
- No interpretes inmediatamente que su intención es ofenderte.
- Comprende que lo que te resulta molesto es su comportamiento en un momento determinado y no es la persona en sí.
- Intenta poner en práctica procedimientos para conseguir que los comportamientos de tu familiar dejen de ser molestos.
- Comenta tus experiencias con otras personas que tienen problemas semejantes, te ayudarán a sentirte mejor.
- Puedes estar enfadado y tienes derecho a estarlo, pero si lo analizas será solo en determinadas circunstancias, y procurando que no recaiga tú enfado en la persona a la que cuidas.
- Expresa tus frustraciones, temores, resentimientos o malestar sin llegar a perder el control. Las «explosiones»

de ira suelen ser consecuencia de sentimientos negativos acumulados a lo largo del tiempo.

Alivia la tristeza y la depresión

Es posible que sientas tristeza por el declive de las capacidades físicas y psicológicas de tu familiar, por la pérdida de compañía o de apoyo que antes tenías en él o por la diferencia entre cómo era anteriormente tu vida y cómo es ahora.

Estos sentimientos son lógicos y naturales.

Ante sentimientos de desánimo o tristeza, actúa:

- Identifica en qué situaciones o momentos te sientes triste o deprimido. Evita estas situaciones y, si no puedes, intenta cambiarlas.
- Continúa haciendo actividades que te resulten gratificantes.
- Lee, charla con amigos, pasea, escucha música, haz pasatiempos, etc. La actividad es una aliada natural contra la depresión.
- No pretendas hacer más de lo humanamente posible. No te marques metas excesivas. Evita decirte a ti mismo frases que comiencen por «debería».
- Date tiempo.
- No pretendas resolver todos los problemas a la vez. Aborda un problema cada vez, y si es complicado, divídelo en partes más pequeñas para resolverlo.
- Intenta buscar siempre el lado positivo de las cosas que ocurren a tu alrededor.
- Mantén y no pierdas tu sentido del humor.



- Haz ejercicio físico, si es posible al aire libre, obtendrás beneficios físicos y también psicológicos.

Aleja los sentimientos de culpa

Es posible que en algunas ocasiones tengas sentimientos de culpa. Existen motivos que favorecen la aparición de estos sentimientos.

Razones por las que puedes tener sentimientos de culpa

- Sentimientos, actitudes y comportamientos del pasado.
- Pensar que eres responsable de la enfermedad del familiar.
- Desear que el familiar muera (para que deje de sufrir o para liberarse de la situación).
- Manifestar enfado o disgusto por comportamientos molestos de la persona que cuidas, porque siempre repite las mismas preguntas o puede comportarse con agresividad.
- Pensar que no atiendes todas las demandas del familiar y, en cierto modo, actúas en contra de su voluntad.

Siempre se puede intentar que disminuyan los sentimientos de culpa, aunque no se consiga que estos desaparezcan por completo.

Algunos consejos para mantener alejados los sentimientos de culpa:

- Detente a pensar si te sientes culpable en algunas ocasiones por algo relacionado con tu familiar y en qué situaciones ocurre esto.
- Acepta el hecho, que sentirte mal es algo normal y

comprensible.

- Expresa tus sentimientos. Habla con otras personas sobre ellos.
- Busca las razones de estos sentimientos. Puede ayudarte analizarlos con otras personas.
- Admite tus limitaciones, para satisfacer todas las necesidades de tu familiar.

Los derechos de los cuidadores

Como cuidador, debes reconocer que tienes derecho a:

- Dedicar tiempo y actividades a ti mismo sin sentimientos de culpa.
- Experimentar sentimientos negativos, ante la enfermedad o pérdida de un ser querido.
- Intentar resolver por ti mismo todo lo que puedas y el derecho a preguntar sobre lo que no comprendas.
- Buscar soluciones que se ajusten razonablemente a tus necesidades y a las de tus seres queridos.
- Ser tratado con respeto por aquéllos a quienes solicites consejo y ayuda.
- Cometer errores y ser disculpado por ello. El derecho a ser reconocido como miembro valioso y fundamental de tu familia incluso cuando los puntos de vista sean distintos.
- Quererte y admitir que haces lo que es humanamente posible.
- Aprender a disponer del tiempo necesario para tú descanso y su cuidado.
- Admitir y expresar sentimientos, tanto positivos como negativos.
- Decir no ante demandas excesivas, inapropiadas o poco realistas.
- Seguir con tu propia vida.

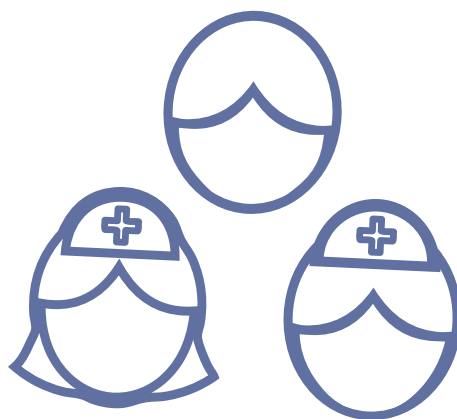


Recuerda

Mientras cuidas, seguramente experimentarás sentimientos positivos y negativos tanto hacia la persona que recibe tus cuidados como hacia ti mismo. Mientras que los positivos te harán sentir bien, los sentimientos negativos pueden tener efectos perjudiciales. De cualquier forma, debes tener claro que es normal experimentar tanto unos como otros.

Reconocer tus sentimientos es el primer paso para controlarlos. Si reconoces y aceptas los sentimientos negativos te resultará más fácil expresarlos. De esta forma, no «contendrás o reprimirás las emociones» por sistema, sino que, saludablemente, las compartirás con amigos, familiares, otros cuidadores, etc.

1. Identifica tus sentimientos. Cuáles experimentas más a menudo y con más fuerza. Intenta entenderlos para poder controlarlos lo mejor posible.
2. En muchas ocasiones el enfado se apoderará de ti, intenta siempre mantener la calma.
3. No te desanimes por los acontecimientos, siempre hay una parte positiva de todo. Siempre podemos aprender alguna cosa.
4. No te culpes de todo lo que va mal a tu alrededor. Entiende que hay cosas que pueden salir mal. Todos tenemos limitaciones, no por ello debemos sentirnos culpables por no hacer más de lo que podemos hacer.
5. Ten presente que, como cuidador, también tienes tus derechos y debes reconocértelos, y que te los reconozcan.



¿Qué puedes hacer para cuidarte mejor?

1. Párate a pensar si deberías cuidarte más.
2. Comprueba cómo te está afectando el cuidar de tu familiar.
3. Pide ayuda a amigos y familiares. Recuerda: Pedir ayuda no es un signo de debilidad. Es una excelente forma de cuidar de nuestro familiar y de cuidarnos nosotros mismos.
4. Solicita ayuda a instituciones (Ayuntamientos, Centros de Servicios Sociales, etc.) o profesionales (trabajador social, psicólogo, médico, etc.)
5. Planifica las tareas relacionadas con el cuidado de mi familiar. Anticipa posibles problemas. Mantén reuniones familiares.
6. Cuida tu salud. Busca alguna forma de dormir más. Haz más ejercicio físico. Busca tiempo para relacionarte con otras personas. Sal más de casa. Haz actividades que te gusten. Busca momentos para descansar a lo largo del día. Elabora tu propio plan de actividades.
7. Aprende a sentirte bien.
8. Asume tus derechos como cuidador.

Recurrir a servicios, instituciones y asociaciones de ayuda para el cuidador

Probablemente pienses que nadie puede cuidar mejor a tu familiar que tú mismo. Sin embargo, como ya hemos dicho, necesitas tener ciertos momentos de «respiro».

Aunque familiares y amigos pueden facilitarte en parte este tiempo libre, en ocasiones resultan necesarias otras formas de soluciones. Dependiendo de tu situación económica,

lugar de residencia y necesidades, puedes considerar la posibilidad de:

- Contratar a una persona para que atienda al familiar durante unas horas al día.
- Solicitar los servicios de ayuda a domicilio en tu Centro de Servicios Sociales.
- Utilizar Servicios de Estancia Temporal en residencias o Servicios de Estancia Diurna, bien públicos o privados.
- Solicitar ayuda de voluntarios, u ONGs.

Aquí tienes una lista de los principales servicios a los que puedes recurrir:

Centros

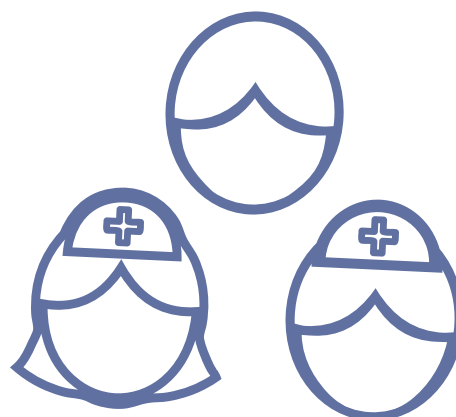
Puedes solicitar información sobre servicios y programas para personas mayores como la ayuda a domicilio, centros de días, estancias temporales o definitivas en residencias, etc.

- Centros de Servicios Sociales Municipales, o Autonómicos.

Asociaciones

Puedes solicitar todo tipo de apoyo e información sobre servicios para personas mayores y familiares, así como asignación de voluntarios que puedan ayudarte.

- Asociaciones de Voluntariado y Servicios de Acompañamiento de Cruz Roja y Cáritas.
- Asociaciones de Mayores o Familiares.
- Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer, etc.



Profesionales

Éstos pueden aconsejarte sobre el cuidado y ayudarte a resolver algunos de tus problemas.

- Médico de Familia, Trabajador Social y enfermería del Centro de Salud o Ambulatorio.

Entra en contacto con organizaciones y asociaciones

Las asociaciones para familiares pueden ser grandes aliadas ya que actúan como grupos de apoyo para las personas que cuidan a familiares, ofreciéndoles información acerca de la enfermedades, sugerencias prácticas sobre problemas que plantea el cuidado, ideas para afrontar el estrés, apoyo emocional, etc.

Consulta a los Trabajadores Sociales más cercanos a tu casa para averiguar si existe alguna asociación en tu ciudad (Ayuntamiento, Comunidad, Centro de Salud,..).

Infórmate

Intenta aprovechar la oportunidad de aprender algo más sobre los cuidados que requiere tu familiar, asistiendo a grupos para familiares o sesiones informativas sobre el cuidado de personas mayores dependientes, o bien consultar alguna guía para orientarte sobre cómo actuar ante los problemas que plantea la tarea de cuidar.

Consulta a profesionales

Médicos, psicólogos, trabajadores sociales, personal de enfermería... todos pueden ayudarte a resolver

situaciones difíciles. Por eso, es aconsejable que recurras a ellos cuando detectes «señales» de alerta, cuando la situación te «supere» o cuando no sepas cómo resolver un problema concreto. Nunca esperes a que la situación sea desesperada para recurrir a un profesional.

Pon límites al cuidado

No llesves tu responsabilidad al extremo, ni prestes una cantidad de cuidado superior a lo necesario. Una buena forma de combatir esta tendencia a cuidar más de lo necesario es dejarte ayudar. Además, también debes aprender a poner límites diciendo que «no».

Déjate ayudar

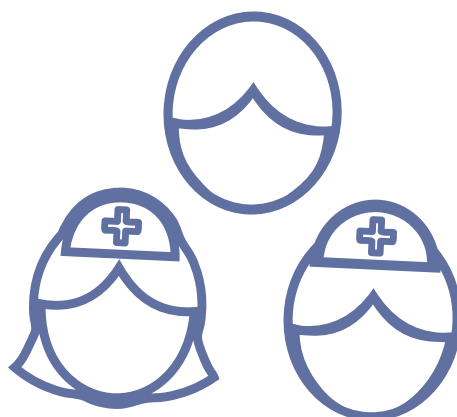
Dejarse ayudar implica no sólo aceptar la ayuda de otras personas, sino también aceptar el modo en que los demás nos ayudan.

Si eres quien habitualmente se encarga de las tareas de cuidado, puedes sugerir a los demás cómo hacerlas.

No intentes que las hagan exactamente como tú. Así, además de evitar conflictos, conseguirás que los demás colaboren más fácilmente en el cuidado.

Aprende a “decir no”

Es importante que pongas límites cuando la persona que recibe tus cuidados te solicite más atención de la necesaria.



Algunas personas, al tener que soportar los sufrimientos de su enfermedad, exigen más ayuda de la que necesitan, mientras que otras dirigen su ira hacia la persona más cercana.

Para resolver este tipo de situaciones, debes poner límites para que siga existiendo una buena relación con la persona a la que cuidas. Es fundamental saber «decir no» de forma adecuada, de manera que no te sientas mal por ello ni tampoco ofendas a la otra persona.

Cómo “decir no” o rechazar peticiones

- Di simplemente que no. Da alguna razón, pero no te excuses.
- Asume la responsabilidad de decir no.
- Repite simplemente el no ante la insistencia de los otros.
- En caso de que dudes de cuál debe ser tu respuesta, puedes solicitar más información y pedir tiempo para pensar.

Pon límites al cuidado cuando la persona que cuidas se comporta de alguna de las siguientes formas:

- Se niega a gastar su dinero en servicios necesarios (por ejemplo, contratar a un auxiliar, enfermera u otra persona para que le cuide).
- Se queja desmesuradamente en situaciones inevitables.
- Te culpa por errores que cometes de forma involuntaria.
- Finge síntomas para captar más atención.
- Culpa a otros de problemas causados por él.
- Prolonga conversaciones mediante charlas sin fin.
- Te censura por pequeños errores.
- Te despierta por la noche más de lo necesario.
- Pide más ayuda de la necesaria.

- Rechaza ayudas que facilitarían las tareas del cuidado (sillas de ruedas o muletas, barras asideras en el baño).
- Te empuja o golpea.
- Pide una cantidad de ayuda superior a tu capacidad.

Planifica el futuro

Anticiparte a los problemas es una buena forma de cuidar ti mismo y del familiar a quien cuidas. Puede evitarte muchos problemas, si prevés las situaciones difíciles y planificas el futuro.

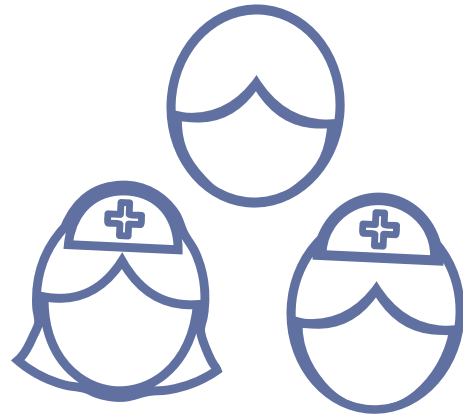
Es conveniente que lo hagas cuanto antes, implicando al familiar que recibe tus cuidados en todas las decisiones que sea posible: legales, económicas, o de otro tipo y tomando decisiones antes de que la situación sea crítica (como la institucionalización o agravamiento de una enfermedad, etc.).

Mantén reuniones familiares

Una buena forma de resolver problemas es que te reúnas con todos los miembros de la familia y que, juntos, expreséis libremente lo que creéis que es mejor respecto al cuidado. De esta forma evitarás tomar decisiones precipitadas y cometer errores en el futuro.

Asegura la atención de tu familiar

Dispón los planes necesarios para asegurar que tu familiar siempre estará atendido. En alguna ocasión, puede ocurrir que no puedas seguir cuidando de tu familiar, ya sea por



un tiempo o de forma continuada, esto crea una difícil situación que debes resolver.

Por ejemplo, hay familias en las que algunos de sus miembros se responsabilizan de que, en caso de que el cuidador principal no pudiera seguir haciéndose cargo de su familiar, éste pase a ser atendido por otra persona de la familia o ingrese en una residencia.

Utiliza un mediador

Pide la colaboración de un «mediador», especialmente si existen grandes desacuerdos entre los familiares acerca de algunas decisiones (delimitando las responsabilidades de cada uno de ellos en el cuidado, administración de asuntos económicos, institucionalización, etc.) puede ser conveniente que alguien ajeno a la familia -por ejemplo un amigo de la familia, un profesional- actúe como mediador para guiar las conversaciones, favorecer el intercambio de opiniones y orientar en la toma de decisiones.

Cómo cuidarte



Contenido desarrollado con la colaboración de la SEGG
(Sociedad Española de Geriatria y Gerontología)



Contenido



Señales de alerta para detectar si te estás olvidando de ti mismo

- 19 Señales de alerta: el mecanismo de defensa del cuidador
- 19 Descubre una a una las principales señales de alerta



Consejos para cuidar tu propia salud

- 20 Para cuidar, primero cuídate
- 20 Cuida tu propia salud
- 23 Recuerda



Ejercicios de relajación

- 24 Ejercicio 1: La respiración
- 24 Ejercicio 2: La palabra
- 25 Ejercicio 3: El mar

Señales de alerta



Señales de alerta: el mecanismo de defensa del cuidador

Como cuidador, poco a poco te vas exigiendo más en lo referente a los cuidados de tu familiar. Esto te lleva a olvidarte de ti mismo, lo cual puede ser tan perjudicial para ti como para la persona a la que cuidas.

Por suerte, tu organismo dispone de ciertos mecanismos para informarte de que le estás exigiendo demasiado, y lo hace a través de señales que te indican que algo funciona mal.

Señales que te alertan de que ha llegado el momento de cuidarte mejor.

Aquí tienes una lista de posibles «señales» de agotamiento y estrés. Por favor, léela y marca las señales que se dan en tu caso para que puedas saber hasta qué punto necesitas cuidarte.

Descubre una a una las principales señales de alerta

Señales físicas

- Problemas de sueño (despertar de madrugada, dificultad para conciliar el sueño, demasiado sueño, etc.).
- Pérdida de energía, fatiga crónica, sensación de cansancio continuo, etc.
- Consumo excesivo de bebidas con cafeína, alcohol o tabaco.
- Consumo excesivo de pastillas para dormir u otros

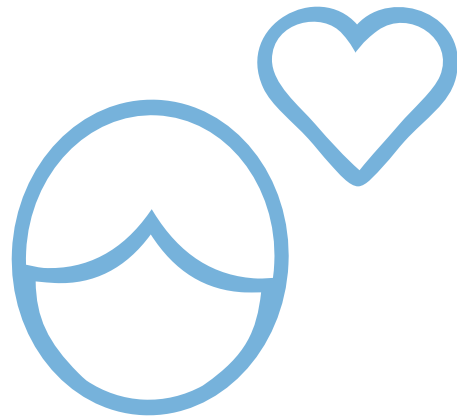
- medicamentos.
- Palpitaciones, temblor de manos, molestias digestivas.
- Aumento o disminución del apetito.
- Actos rutinarios repetitivos como, por ejemplo, limpiar continuamente.
- Propensión a sufrir accidentes.

Señales psíquicas y emocionales

- Problemas de memoria y dificultad para concentrarte.
- Enfadarte fácilmente.
- Dar demasiada importancia a pequeños detalles.
- Cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo.
- Dificultad para superar sentimientos de depresión o nerviosismo.
- No admitir la existencia de síntomas físicos o psicológicos o justificarlos mediante otras causas ajenas al cuidado.
- Tratar a otras personas de la familia de forma menos considerada que habitualmente.

Señales sociales

- Aislamiento.
- Menor interés por actividades y personas que solían despertar tu interés.



Consejos para cuidar tu propia salud

No debes olvidar que para poder cuidar en condiciones a tu familiar también debes cuidarte tú.

Es importante formarse y planificar los cuidados, para desempeñar tu función lo mejor posible. El papel de cuidador en determinadas situaciones no se sabe por cuánto tiempo tendrá que desempeñarlo.

Para cuidar, primero cuídate

- Atiende tu salud y bienestar.
- Evita aislarte y perder contacto con tu entorno familiar y social.
- Pide ayuda a las personas de tu entorno sin esperar a que te la ofrezcan, compartiendo y delegando tareas y responsabilidades.
- Expresa tus sentimientos abiertamente.
- Valora y reconoce el esfuerzo que estás realizando.
- Establece límites ante las demandas de la persona bajo tus cuidados.
- Utiliza los recursos profesionales y sociales disponibles.
- Procura que no se produzca un desequilibrio entre la necesidad de cuidados y los recursos o ayudas que tengas.

Cuida tu propia salud

Seguramente, si cuidas a otra persona acabes descuidando y dejando en un segundo plano tu propio bienestar.

Es por eso que no debes olvidar aquellas actividades que te permiten recuperarte del cansancio y las tensiones de

cada día. Mantén unos hábitos de vida que te permitan estar en las mejores condiciones físicas y psicológicas para cuidar de ti mismo y de tu familiar a la vez.

Recomendaciones que te pueden ayudar a mantener una vida saludable:

Duerme lo necesario

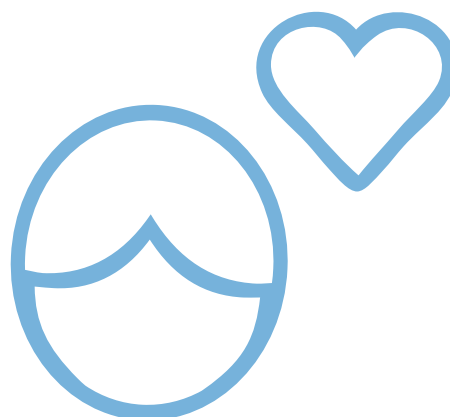
Sin un sueño reparador, hay ciertos problemas que se manifiestan, como falta de atención, propensión a los accidentes, irritabilidad, somnolencia ante situaciones peligrosas.

La falta de sueño puede ser un problema frecuente, ya que cuidar de alguien suele significar tener que atenderle también durante la noche y, por lo tanto, tu bienestar se ve alterado. Por eso, aunque estés familiarizado con esta falta de sueño, debes ponerle solución.

Si tu familiar necesita ser atendido por la noche, y conviven otras personas en la casa, puedes optar por hacer turnos para aliviar la carga de esta atención, o bien contratar los servicios de profesionales durante algunos días a la semana.

Si tienes demasiadas tareas que hacer y por ello, no dispones de tiempo para dormir lo suficiente, piensa que es necesario saber priorizar. No es preciso hacerlo todo, sino sólo aquello que sea estrictamente necesario, intercalando algún momento de descanso entre estas actividades. Este planteamiento te hará sentirte mejor y, además, te ayudará a rendir más.

Una buena idea es descansar durante los momentos en los que tu familiar también descansa.



Haz ejercicio con regularidad

El ejercicio físico es una forma útil y saludable de combatir tanto la depresión como la tensión acumulada a lo largo del día. A veces puede que no te resulte fácil encontrar un momento, para eso te sugerimos algunas ideas que te pueden ayudar a incorporar el ejercicio físico en tu día a día fácilmente.

Para hacer ejercicio no es necesario ir a un gimnasio. Existen otras formas de ejercitarse, como caminar, esta es una de las formas más sencillas de hacer ejercicio.

Aprovecha las salidas a la calle para andar un rato, incluso dando un rodeo para alargar el paseo. Si las condiciones físicas de tu familiar lo permiten, lo ideal sería pasear juntos, aunque sea durante un breve espacio de tiempo. También se puede hacer ejercicio en casa, en esta circunstancia la bicicleta estática es una buena aliada.

Evita el aislamiento

Un exceso de trabajo en tú papel de cuidador, te puede llevar a distanciarte de tus amigos y familiares, y puede acabar aumentando tu sensación de «sobrecarga» y estrés.

Para evitarlo, busca tiempo para ti, y poder hacer actividades que te gusten, mantener alguna afición, socializarte, etc. Si no puedes dedicar ni un momento a tu propio bienestar, recuerda que pedir ayuda suele dar muy buenos resultados.

Sal de casa

Dedica algún tiempo a estar fuera de casa. Tal vez al leer

esto pienses «Me parece muy bien, pero ¿con quién dejo a mi familiar?».

Sabemos que no es fácil, pero es importante buscar alternativas ya que, si no cuentas con momentos para estar fuera de casa –visitando a alguien, paseando, estando con amigos- podrías llegar a tener la desagradable sensación de vivir «atrapado».

Para no tener esta sensación, ámate a pedirles a otros familiares o amigos que se queden en algún momento del día con tu familiar.

En cualquier caso, te aconsejamos que estos momentos de descanso se den con cierta regularidad, para que puedas descansar y recuperarte.

Mantén aficiones e intereses

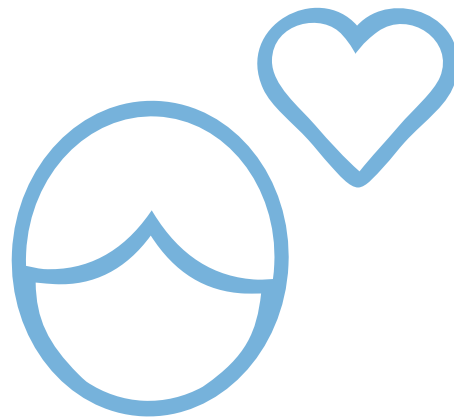
Lo ideal es mantener un equilibrio entre tus necesidades e intereses personales y las obligaciones que implica cuidar a un familiar, aunque pueda resultar difícil.

Por eso, en el caso de que hayas ido abandonando tus aficiones, o el contacto con amistades, te recomendamos que vayas reincorporándolas a tu vida poco a poco.

Haz una lista de actividades que te gustaría hacer y, a partir de ahí, elige las que sean más viables y comienza con ellas. Gradualmente podrás ir incorporando otras actividades en tu día a día.

Descansa

Al estar cuidando a un familiar te verás sometido a un



esfuerzo continuo. Por ello, es importante que introduzcas en tu día a día momentos de descanso sin la necesidad de salir de casa ni de dejar solo a tu familiar.

Existen formas sencillas de distraerte y «tomarte un respiro» para relajarte. Por ejemplo: respirar profundamente durante unos instantes, mirar durante un tiempo a lo lejos por la ventana, pensar durante unos momentos en algo agradable, etc.

Practica alguna técnica de relajación. Si no conoces alguna, éste puede ser un buen momento para aprenderla.

Más adelante, en este capítulo, te explicamos distintas técnicas de relajación que puedes aprender fácilmente con un tiempo mínimo de dedicación.

Organiza el tiempo

Sabemos que la falta de tiempo es una de tus mayores preocupaciones: tiempo para tus necesidades, para cuidar a tu familiar, para atender a otras personas de la familia, para tus responsabilidades laborales, etc.

Muchas veces te sentirás «superado» por múltiples obligaciones y tareas que deben realizarse a la vez. Para que esto no te ocurra, intenta combinar de la mejor manera posible tus obligaciones y necesidades con la cantidad de tiempo de la que dispones. Para ello, te proponemos algunas ideas basadas en la experiencia de otros cuidadores:

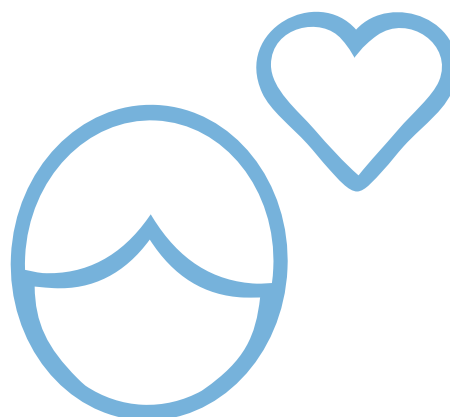
Cómo organizar el tiempo

- Pregúntate: «¿Es necesario hacer esto?». Así podrás

- decidir qué actividades son importantes y cuáles no.
- Márcate objetivos realistas antes de comprometerte.
- Cuenta con otros miembros de la familia. Consúltalos, pídeles su opinión.
- Haz partícipe a tu familiar de los cambios y decisiones. Elabora, con él, un plan de actividades.

Cómo puedes hacer un plan de actividades

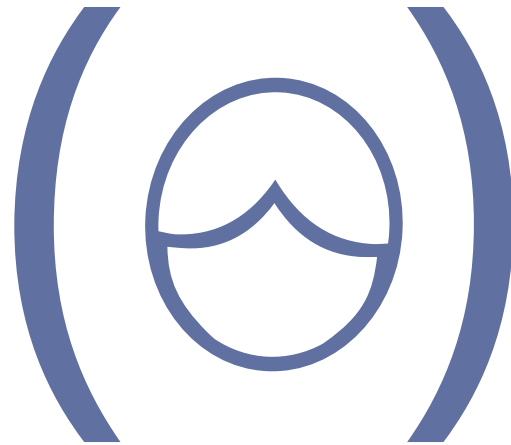
- Haz una lista de todas las tareas que debes realizar.
- Ordénalas según su importancia, empezando por las más importantes.
- Anota el tiempo estimado que dedicaréis a cada una de las tareas.
- Haz otra lista con las actividades que te gustaría realizar.
- Ordénalas según la importancia que tienen para ti.
- Anota el tiempo aproximado que dedicarás a cada una de las actividades.
- Ahora haz una única lista con las tareas que debes realizar y las que te gustaría realizar siguiendo un orden de importancia.
- Si no hay tiempo para todo, deja para otro momento las que están en los últimos lugares de la lista y, cuando dispongas de tiempo extra, dedícalo a ellas.



Recuerda

Para poder cuidar en condiciones a un familiar, debes empezar cuidándote a ti mismo. No relegues tu salud a un segundo plano. Fórmate, prepárate y planifícalo todo para desempeñar tu función lo mejor posible. Sabemos que, muchas veces, cuidar podrá resultarte agotador, es por eso que debes mimarte de vez en cuando para poder hacerlo de la mejor forma que puedas.

1. Párate a pensar si deberías cuidarte más.
2. Comprueba cómo te está afectando el cuidar de tu familiar.
3. Pide ayuda a amigos y familiares.
Recuerda: Pedir ayuda no es un signo de debilidad. Es una excelente forma de cuidar de nuestro familiar y de cuidarnos nosotros mismos.
4. Solicita ayuda a instituciones (ayuntamiento, centro de servicios sociales, etc.) o profesionales (asistente social, psicólogo, médico, etc.)
5. Planifica las tareas relacionadas con el cuidado de mi familiar. Anticipa posibles problemas. Mantén reuniones familiares.
6. Cuida tu salud. Busca alguna forma de dormir más. Haz más ejercicio físico. Busca tiempo para relacionarte con otras personas. Sal más de casa. Haz actividades que te gusten. Busca momentos para descansar a lo largo del día. Elabora tu propio plan de actividades.
7. Aprende a sentirte bien.
8. Asume tus derechos como cuidador.



Ejercicios de relajación

Aquí tienes algunos sencillos ejercicios de relajación.

Aprenderlos te ayudará, no solo a mantener la calma en las situaciones difíciles de tú día a día, sino también a sentirte mejor en general.

Ejercicio 1: La Respiración

- Ponte en una posición cómoda (sentado o tumbado) en un lugar tranquilo.
- Afloja cualquier prenda de vestir que te oprima: zapatos, cinturón, etc.
- Cierra los ojos y siente tu respiración.
- Fíjate en si respiras por la nariz o por la boca.
- Ahora presta atención a tu cuerpo, notando si existe alguna zona en la que sientas tensión.
- Siente la tensión, pero no intentes hacer que desaparezca. Ahora vuelve a fijar tu atención en tu respiración y respira lenta y profundamente, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.
- Mientras expulsas el aire, concéntrate en tus músculos, notando como van aflojándose.
- Continúa respirando regularmente.
- Cada vez que inspiras o tomas aire, siente cómo entra y, mientras lo expulsas, siente cómo poco a poco va saliendo de tu cuerpo.
- Continúa ahora tomando aire y expulsándolo de forma lenta, rítmica y profunda.
- Repite esto varias veces.
- Mientras expulsas el aire, concéntrate en tu cuerpo, especialmente en tus músculos.
- Probablemente sientas calor en ellos; quizá los notes más ligeros o, por el contrario, más pesados.
- Sean cuales sean tus sensaciones, disfruta de ellas

mientras continúas respirando lenta y profundamente.

Practica este ejercicio durante unos minutos cada día.

Ejercicio 2: La palabra

- Ponte en una posición cómoda, cierra los ojos y respira como en el ejercicio anterior.
- Mientras sigues respirando lentamente, piensa en estas palabras: calma, relax, tranquilo, relajado, calmado, u otra similar.
- Elige una de ellas.
- Esta palabra servirá de llave para tu relajación.
- Tómate el tiempo necesario para elegirla.
- Una vez elegida, repítela mentalmente.
- Sigue respirando regularmente.
- Ahora, toma aire y, al expulsarlo, di mentalmente la palabra que has elegido.
- Toma aire otra vez y, mientras lo expulsas, vuelve a repetir mentalmente tu palabra.
- Hazlo pausadamente.
- Continúa respirando lentamente y, al expulsar el aire, repite mentalmente la palabra.
- Realiza este ejercicio durante unos minutos.

Es posible que mientras estés practicando este ejercicio aparezcan pensamientos o imágenes que te distraigan.

No te preocupes. Simplemente, vuelve a repetir la palabra elegida. Continúa respirando y, mientras expulsas el aire, repite mentalmente la palabra que habías elegido.

Te aconsejamos practicar este ejercicio durante algunos minutos seguidos cada día.



Ejercicio 3: El mar

Siéntate en una posición cómoda. Cierra los ojos. Respira despacio. Concéntrate en tu respiración, y siente cómo el aire entra en tu cuerpo y cómo sale de él. Mientras continúas respirando, piensa en una playa en calma. Imagina la orilla del mar. Observa cómo el agua se acerca y se aleja de la arena. Imagina el movimiento ondulante y tranquilo del mar.

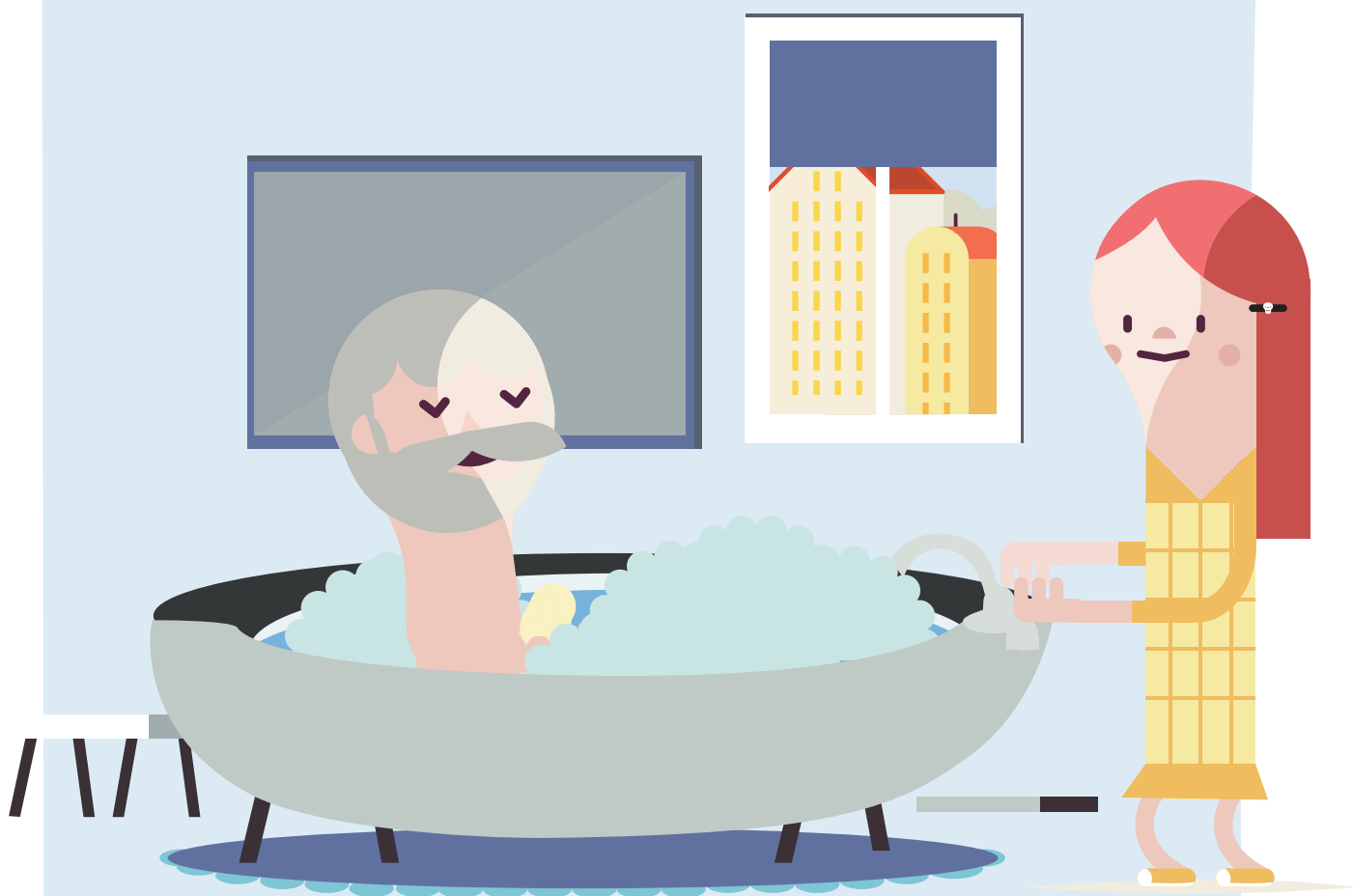
Sigue respirando de forma rítmica, pausada y tranquila, y mientras, imagina cómo el agua se acerca y se aleja de la orilla al ritmo de tu respiración. Se acerca a la arena cuando tomas aire y se aleja cuando lo sueltas. Siente cómo una sensación de calma y tranquilidad te va invadiendo poco a poco. Es posible que al principio te resulte algo difícil imaginar esta escena como te gustaría. No te preocupes. Simplemente vuelve a intentarlo. Poco a poco te resultará más fácil.

Practica este ejercicio durante algunos minutos seguidos, a ser posible, diariamente y a una hora en la que puedas hacerlo sin interrupciones, o en el momento en el que sientas que las preocupaciones te empiezan a invadir.

Recuerda

- Ponte cómodo.
- Cierra los ojos.
- Respira lenta y tranquilamente.
- Piensa en una playa tranquila.
- Imagina que el mar se acerca a la playa cuando tomas aire y se aleja cuando lo expulsas.
- Después de unos minutos, abre los ojos.

Cómo cuidar



Contenido desarrollado con la colaboración de la SEGG
(Sociedad Española de Geriatria y Gerontología)



Contenido



Higiene Personal

- 28 Antes de comenzar con la higiene
- 28 Recomendaciones para el aseo
- 30 Situaciones específicas
- 32 La higiene y la ropa



Incontinencia

- 34 Recomendaciones
- 36 En caso de incontinencia, utiliza ayudas auxiliares
- 37 Los pañales absorbentes
- 37 Consejos según la tipología del pañal



Movilidad

Úlceras por presión

- 40 ¿Dónde suelen aparecer?
- 40 ¿Cómo puedes prevenirlas?
- 41 Estimula la movilidad

Caídas en el hogar

- 44 ¿Cómo puedes prevenirlas?
- 44 Prevención de caídas y accidentes en el cuarto de baño



Alimentación

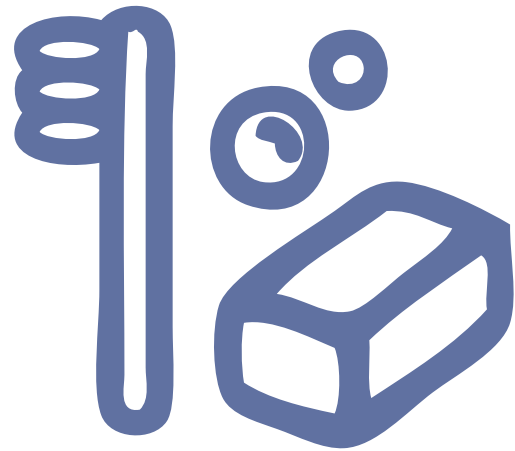
- 46 Una alimentación correcta es imprescindible para mantener una buena salud
- 47 Alimentación y malnutrición
- 48 Problemas de estreñimiento
- 48 ¿Qué es la disfagia?



Medicación



Comunicación



Higiene personal

El aseo y la higiene son una de las prácticas fundamentales para la salud y la comodidad de la persona cuidada.

No es una simple tarea mecánica, sino que debes estar atento a todas las actividades que realizas y a todos los posibles riesgos. Es una actividad que requiere paciencia, flexibilidad y amabilidad por tu parte.

Antes de comenzar con la higiene

- Valora el grado de autonomía de la persona cuidada, motívale para que colabore en lo que pueda y ayúdale solamente en lo que realmente necesite.
- Explícale siempre lo que vas a hacer y pide su colaboración.
- Respeta al máximo su intimidad.
- Ten en cuenta sus preferencias personales en relación a la higiene corporal.
- Establece un horario de hábitos higiénicos. Aunque algunas personas no necesitan bañarse todos los días, se aconseja que cara, manos y genitales se laven a diario.

Prepara el material necesario para el baño

- Jabón neutro y champú.
- Crema hidratante.
- Crema de barrera (cremas con óxidos de zinc).
- Desodorante sin alcohol.
- Cortaúñas.
- Cepillo de dientes, crema dental y antiséptico bucal sin alcohol.
- Peine o cepillo.
- Cuña.
- Guantes de látex.

Recomendaciones para el aseo

A continuación encontrarás unas recomendaciones que te ayudarán a realizar el aseo en las mejores condiciones, tanto para ti como para la persona que cuidas.

Mantén un entorno agradable y funcional

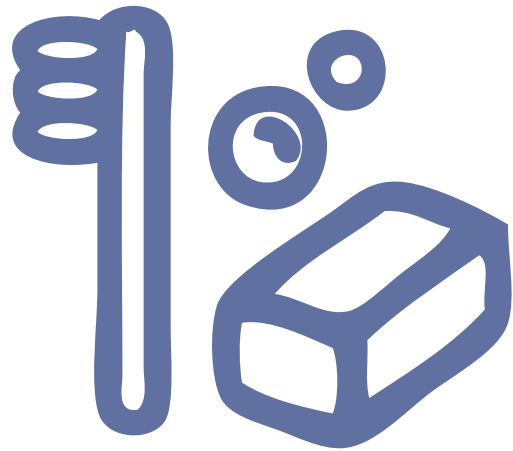
Si la persona que cuidas tiene alguna dificultad de movimiento, el baño debería estar adaptado a sus limitaciones. En el caso de que estés al cuidado de una persona con problemas de movilidad importantes, es aconsejable sustituir la bañera por una ducha sin desnivel de entrada con suelo antideslizante y sumidero.

Hay elementos sencillos que puedes introducir en el baño para favorecer su independencia, especialmente aquellos que disminuyen la posibilidad de caída dentro y fuera de la bañera:

- Elementos antideslizantes dentro de la bañera
- Alfombrillas de goma
- Asientos de baño que se fijan en la bañera (se pueden adquirir en ortopedias y tiendas especializadas)
- Barras asideras fijadas sobre la pared

¿Cómo crear un entorno agradable durante el baño?

- Mantén las puertas cerradas para mantener la intimidad
- Prepara con anterioridad los complementos necesarios: toalla, jabón, cremas, etc.
- Asegúrate de que la temperatura del cuarto de baño sea agradable.
- Utiliza toallas de gran tamaño y, si es posible, caliéntalas con precaución sobre un radiador o estufa.



- Si sabes que la música le relaja, úsala durante el baño.
- Procura que la luz del baño sea suave y que no brille demasiado.
- Evita ruidos molestos o intensos.
- Háblale con suavidad
- Utiliza productos y aromas familiares para él/ella
- Ten en cuenta sus preferencias
- Utiliza sillas de baño con asiento acolchado y apoyo para los pies.

Respeta al máximo su autonomía personal

- Intenta descubrir qué es capaz de hacer por sí mismo durante el baño la persona que recibe tus cuidados.
- Ayúdale únicamente cuando te pida ayuda o cuando consideres que puede haber un riesgo para su seguridad (entrar o salir de la bañera, por ejemplo).
- Si fomentas que haga por sí misma el mayor número posible de tareas de aseo personal, estarás respetando y estimulando su autonomía:

“Para que no te canses, yo te ayudo a lavarte el pelo, pero el resto intenta hacerlo tú. Vuelvo enseguida.”

Crea rutinas para la higiene y el baño

Realiza el aseo siempre a la misma hora del día. Elige el momento teniendo en cuenta no sólo las necesidades de la persona cuidada, sino también las tuyas.

Explicale paso a paso lo que vas a hacer

Explicale cada uno de los pasos que vais a seguir. En algunos casos las instrucciones verbales pueden ser suficientes («Levanta la pierna y métela en la bañera»).

Presta atención

Es muy importante que estés atento a sus sentimientos y reacciones. Ya que en este momento se sentirá vulnerable e indefenso. Escucha atentamente lo que te diga. Ante un comentario que indique que el agua está fría, actúa en consecuencia, aunque opines de forma distinta. Si te dice que le ha hecho daño al pasarle la esponja, admítelo y dile que intentarás tener más cuidado. Si la persona tiene la sensación de que controla la situación, se sentirá mucho más cómoda.

Seguramente sentirá pudor, por eso le ayudará a sentirse mejor si cubres las partes del cuerpo que no se están lavando directamente en ese momento.

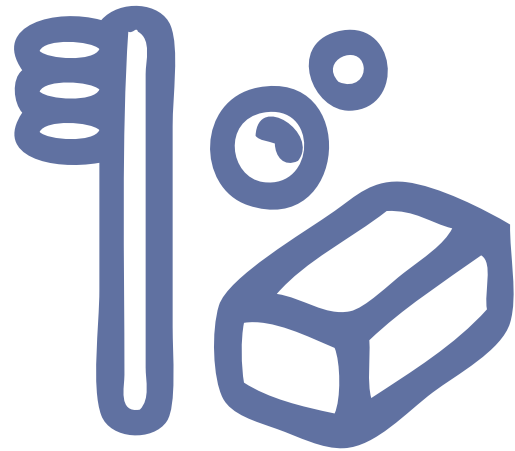
Haz accesibles los útiles de baño

Dispón los útiles de baño de modo que sean accesibles. Muchas veces no usan la esponja o el gel de baño porque les resulta difícil acceder a ellos, es por ese motivo que debes facilitarles su acceso.

Anticípate las situaciones difíciles

Aquí tienes una serie de sugerencias para resolver las situaciones difíciles que pueden presentarse antes o durante el baño:

1. Si se resiste a bañarse, puede ser útil darle una razón para asearse. Ej: «Tienes el pelo sucio». Si se sigue resistiendo, inténtalo cuando esté de mejor humor y más dispuesto a cooperar.
2. Te recomendamos que sólo haya una persona que se responsabilice del aseo. Idealmente, quien tenga más



confianza con él o ella. Preferiblemente, alguien de su mismo sexo.

3. Si durante el baño la persona mayor reacciona con agresividad, intenta distraerla, por ejemplo, conversando sobre algo que sepas que le gusta. Si coopera, dile algo agradable.
4. Mantente tranquilo. Habla despacio, en un tono amable y personal. Sin prisas. Debes tener en cuenta que las personas mayores se mueven más lentamente, y que necesitará cierto tiempo si quieres que sea él o ella quien realice algunas tareas de su higiene personal.

Recuerda

- Mantén un entorno agradable y funcional.
- Respeta al máximo su autonomía personal.
- Crea rutinas para el baño o ducha.
- Haz que los útiles de baño sean accesibles para la persona a la que cuidas.
- Ten previsto cómo resolver situaciones difíciles durante el baño.
- Explica siempre lo que vas a hacer, detallando cada uno de los pasos que vas a seguir.
- Estate atento a los sentimientos y reacciones de la persona a la que cuidas.

Situaciones específicas

A continuación te ayudamos a realizar el aseo en situaciones específicas:

El aseo en cama

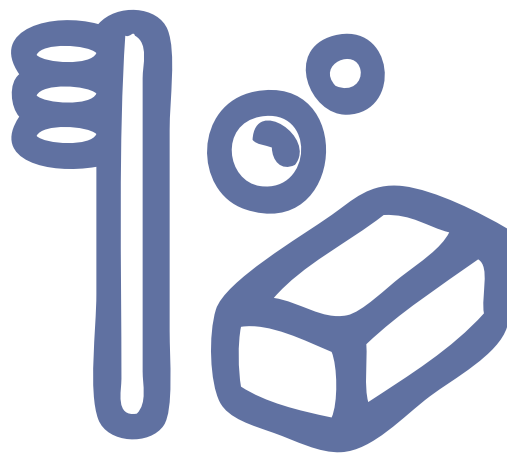
- Prepara todo el material.

- Protégelo de posibles caídas durante el baño.
- Mantén la temperatura del agua alrededor de 35°C.
- Cambia el agua tantas veces como sea necesario, y hazlo siempre cuando vayas a lavarle los genitales.
- Utiliza un recipiente para el agua con jabón y otro para el agua de aclarado.
- Ponte guantes de látex si hay heces o fluidos corporales.
- Destapa solamente la zona que vayas a limpiar y sigue los pasos: lavado, aclarado y secado.
- Después tapa la zona lavada.
- Procura no mojar las zonas tapadas con apósitos.
- Advierte a la persona dependiente de los movimientos que vas a realizar.
- Si presenta dolor, consulta con su médico la posibilidad de darle un analgésico previamente.

Sigue este orden

1. Lávale primero la cara solo con agua, después las orejas y el cuello.
2. Brazos y axilas. Si la persona puede lavarse las manos, acércale la palangana al borde de la cama. Cambia el agua.
3. Continúa con el pecho y el abdomen. En las mujeres, lava y seca el pliegue de debajo de las mamas.
4. Coloca a la persona de lado y lava la espalda y las nalgas.
5. Coloca a la persona boca arriba, cambia el agua y termina con la zona genital.
6. Seca bien los pliegues.
7. Aplica crema hidratante.

Inspecciona la piel para vigilar la aparición de enrojecimientos, heridas, ampollas o hematomas.



Los Salvacamás Lindor Ausonia son desechables y absorben las pequeñas pérdidas de orina o las posibles filtraciones de agua durante el aseo, ayudando a mantener las sábanas limpias y aportando higiene, seguridad y protección.

Ultra

Protección. Núcleo de celulosa que retiene líquidos. Mayor integridad de la celulosa. Más prácticos: Fácil de guardar y transportar. Ocupa menos espacio. Más finos

Fresco aroma

Más discreción. Nuevo aroma que ayuda a evitar el olor a orina.

Antideslizante

Mayor confort. Sistema único que ayuda a fijar el Salvacamás a la cama para que se mueva menos (60x75 y 60x90cm).

Fijación con alas

Formato 60x90cm con alas laterales que se fijan por debajo del colchón. Ahora, la superficie del núcleo de celulosa cubre todo el ancho de la cama, evitando el contacto de la piel con el plástico.

¿Cómo puedes lavar los genitales en la cama?

- Coloca una cuña.
- Rocía el agua templada de delante hacia atrás. Sobre todo en mujeres. En los hombres, retira el prepucio y lava el glande. No olvides cubrir el glande tras el secado.
- Lava la zona con jabón neutro y aclara con agua.
- Seca bien, especialmente los pliegues.
- En las personas con incontinencia se aconseja usar una crema de barrera en las zonas expuestas a la humedad.

Realiza la limpieza de los genitales todos los días

¿Cómo puedes lavar el pelo en la cama?

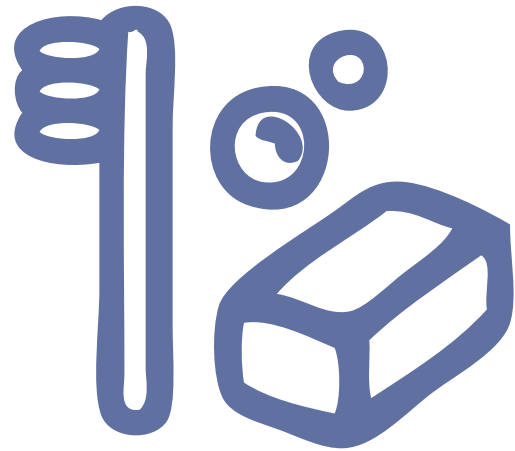
- Ponle una toalla alrededor del cuello.
- Colócale la cabeza en un lado de la cama y, debajo de ella, un hule o plástico haciendo un canal cuyo extremo vaya a dar a un cubo o palangana.
- Mójale el pelo con una jarra de agua.
- Lávale con champú y aclara.

Te puede ayudar:

- Existen productos para la limpieza del pelo en seco.
- Existen utensilios portátiles e hinchables para facilitar el lavado.

¿Cómo puedes hacer la higiene de la boca?

- Cepíllale los dientes después de cada comida o, al menos, dos veces al día.
- Utiliza un cepillo suave y pasta dental.



- Los dientes se cepillan desde la encía hacia el diente y por las partes externa, interna, superior e inferior.
- Si la persona está inconsciente, colócale la cabeza de lado. Usa un depresor con una gasa enrollada, mojiéndola en una solución antiséptica diluida con agua.
- Retira la prótesis dental por la noche. Cepíllala con crema dental y aclárala con agua.
- Puedes utilizar colutorios o antisépticos sin alcohol.

Ten especialmente en cuenta:

- Vigila la aparición de heridas en la boca.
- Si su lengua está muy roja o tiene placas blancas, consulta a su médico porque puede haber infección por hongos.
- Si utiliza inhalador, límpiale la boca con agua con bicarbonato.

¿Cómo puedes hacer la higiene de los ojos?

- Pídele que cierre los ojos.
- Utiliza una gasa diferente para limpiar cada ojo.
- Humedece una gasa con suero fisiológico y comienza por limpiar el lagrimal desechando después la gasa. Posteriormente, con otra gasa, limpia el párpado superior, el inferior y el borde externo del ojo.
- Ten cuidado para no rozar la conjuntiva del ojo con la gasa.
- Vigila la aparición de enrojecimientos y secreciones en la conjuntiva.

¿Cómo asear los oídos?

- Lávale las orejas con agua y jabón.

- Si utiliza audífono, retíralo por la noche y limpia los restos de cerumen.
- No le introduzcas bastoncillos en el oído.

¿Cómo debes cuidar las manos y los pies?

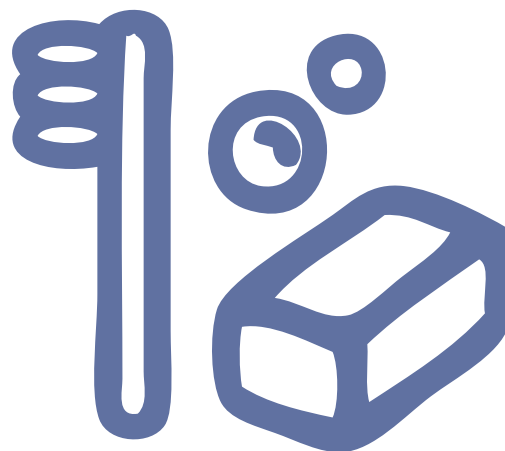
- Lávalos con agua templada y jabón.
- Seca con especial cuidado las zonas entre los dedos.
- Valora el tamaño de las uñas una vez por semana.
- Córtales las uñas después del baño, es el mejor momento para hacerlo.
- Córtales las uñas de los pies en línea recta para evitar que la uña se encarne.
- Vigila la aparición de heridas, especialmente padece diabetes o tiene problemas circulatorios.

La higiene y la ropa

La higiene no termina con el aseo, la forma en la cual se vista también influye. Es por este motivo que te recomendamos que sigas los siguientes pasos, para contribuir a su higiene y a su bienestar.

¿Cómo vestirle adecuadamente?

- Incentívalo a que se vista sola o con la menor ayuda.
- Promueve el cambio diario de vestimenta. La ropa limpia y atractiva ayuda a tener una buena imagen que favorece la autoestima del mayor y el agrado de los que le rodean, además de más higiene.
- Selecciona la ropa según las preferencias de la persona mayor. Anímale a participar en la elección.
- Coloca la ropa cerca y en orden en que se la va a poner.



La ropa

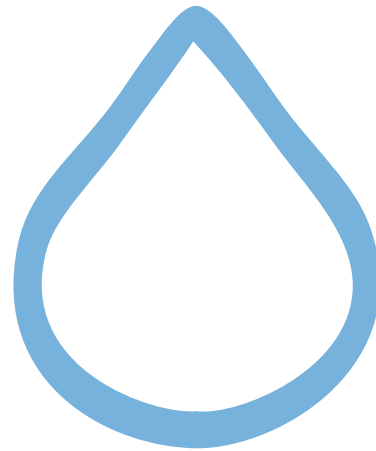
- Es mejor que sea holgada para permitir libertad y amplitud de movimientos y con apertura delantera.
- Intenta que utilice elásticos y cintas de velcro como substitutivos de cierres, abotonaduras y cremalleras.
- Desestima la ropa de difícil colocación: prendas ajustadas, cuellos y puños estrechos, tejidos poco elásticos, etc.
- Emplea tejidos naturales (como el algodón), que sean lavables y de fácil planchado.
- Simplifica el vestuario eliminando lo que no use habitualmente o no corresponda a la época estacional.

Los zapatos

- Intenta que utilice zapatos cómodos, que no aprieten, con suela de goma antideslizante y que sujeten el pie.
- Si, frecuentemente, tiene líquido en los pies (edemas), es recomendable que use un calzado especial con cierre de velcro.

Si tienes alguna extremidad afectada o inmovilizada, ¿Cómo debes vestirlo?

- Empieza a vestirle por la extremidad afectada y a desvestirlo al revés, quítale primero las prendas de las extremidades no afectadas.
- Colócalo sentado para vestir la parte superior del cuerpo y comienza por el brazo más afectado o inmovilizado.
- Túmbalo en la cama para vestir la parte inferior del cuerpo y comienza por la pierna más afectada o inmovilizada.



La incontinencia

La pérdida involuntaria de orina aparece frecuentemente en personas dependientes, generando problemas físicos y psicológicos y empeorando su calidad de vida. En muchas ocasiones, puedes ayudar a solucionarlo abordando las causas o con diversos tratamientos: ejercicios de suelo pélvico, colocación de conos vaginales, medicamentos o cirugía. Consúltalo con su médico. En el caso de que las medidas terapéuticas anteriores fracasen, te recomendamos recurrir al tratamiento paliativo: absorbentes, colectores externos en varones sin obstrucción al tracto de salida y los catéteres o sondas vesicales.

Si la persona a tu cargo tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Es incapaz de esperar unos minutos una vez que tiene deseo de orinar.
- No tiene la sensación de que se llena la vejiga.
- Cuando comienza a orinar no tiene la sensación física de estar haciéndolo.
- Acude muy pocas o muchas veces a orinar al cabo del día.
- Acude varias veces al baño por la noche.
- Orina unas gotas sin llegar a tener la ropa húmeda.
- No es capaz de parar de orinar, una vez que ha empezado a hacerla.
- Tiene excesiva sequedad vaginal.

Sugierele que siga estas recomendaciones:

- La primera recomendación es que consultes con un profesional de la salud, es la mejor forma de actuar.
- Vaciar por completo la vejiga cada vez que tenga ganas de orinar.
- Mantener una higiene personal adecuada.

- Realizar la limpieza de las zonas íntimas de delante hacia atrás.
- No reducir la cantidad de líquidos, puesto que la hidratación es muy importante. Es recomendable que beba diariamente algo más de un litro y medio de líquidos, siempre que no exista contraindicación médica para ello.

Recomendaciones

¿Qué puedes hacer si tiene dificultades para retener la orina?

Enfréntate al problema, no lo ignores

Cuando surge un problema de incontinencia, normalmente querrá ocultártelo porque se sentirá avergonzado, verá su dignidad en peligro y no querrá hablar de ello. Por lo que debes estar atento y dialogar con él para que entienda que te preocupa y que juntos encontraréis una solución.

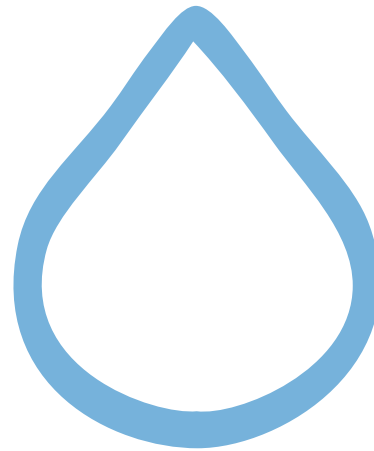
Actúa con discreción, sin dar demasiada importancia al tema y tratando de evitarle cualquier sentimiento de vergüenza o humillación. Nunca te enfades o seas crítico al respecto, sólo conseguirías empeorar la situación.

Consulta al médico u otros profesionales

El médico debe informar si existen causas médicas que justifiquen la incontinencia antes de poner en práctica cualquier tipo de acción para combatirla.

Crea un ambiente facilitador

Procura crear un entorno agradable y adecuado para que la persona bajo tus cuidados vaya al baño.



Cómo puedes crear un entorno agradable que facilite el uso apropiado del cuarto de baño

- Una temperatura agradable en el cuarto de baño favorecerá su uso.
- Por la noche, puedes colocarle un piloto luminoso para que sepa y reconozca el camino al baño.
- Elimina obstáculos que dificulten el acceso al baño (muebles, alfombras...).
- Incorpora elementos de mobiliario que faciliten su uso: barras asideras...
- Pinta con un color diferente la puerta del baño o pon un cartel que indique que es el baño.

Mantén hábitos

Procura que vaya regularmente al baño y vacíe la vejiga aunque no esté llena. Conoce sus hábitos para ir al baño, te ayudará a anticiparte a sus necesidades. En cualquier caso, procura conseguir que vaya al baño cada cierto tiempo (cada dos o tres horas).

Ayúdale a crear hábitos

Si no tiene un hábito para ir al baño, ayúdale a crearlo.

Momentos del día aconsejables para la evacuación de la orina

- Al levantarse por la mañana.
- Antes de cada comida
- Antes de ir a dormir.
- Una vez por la noche, si es necesario. Es aconsejable beber medio vaso de agua cada vez que se va al baño.
- Durante el resto del día, una vez cada 2-3 horas.

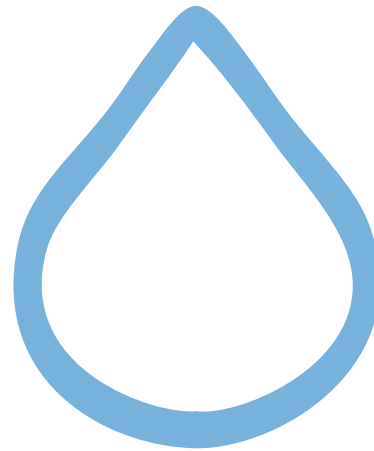
Cómo puedes crearle el hábito de orinar regularmente

- Recuérdale que es hora de ir al baño
- Pregúntale si está seco o mojado. Estate atento a su respuesta. Es importante realizar un esfuerzo para que se den cuenta de si están secos o mojados.
- Acompáñale al baño, incluso aunque se encuentre húmedo, pero no le prestes ayuda a no ser que él o ella te lo pida, ya que el objetivo final es conseguir que tenga iniciativa y responsabilidad.
- Mantén y respeta su intimidad. Si es posible, déjale unos minutos solo.
- Si orina en el baño, hazle ver de una forma afectuosa el éxito que ha conseguido y lo contento que estas.
- Si tienes que estar con tu familiar mientras orina, mantén una conversación sobre cualquier tema, para que se sienta cómodo y la situación no resulte violenta.
- Si no logra evacuar correctamente, no hagas comentarios agradables, ni tampoco desagradables. Simplemente, acompáñale hasta su habitación o cualquier otro lugar. Vuélvelo a intentar cuando sea el momento adecuado según el horario previsto.
- Al establecer un horario de evacuaciones es importante que sea realista y no coincida con otras actividades que debe realizar.

Ayúdale a realizar ejercicios de control muscular

Una vez haya adquirido el hábito de ir al baño, procura que retenga la orina cada vez durante más tiempo.

Recuerda que, realizar ejercicios para el control de esfínteres (músculos que controlan que la vejiga se abra o cierre) fortalece los músculos que hacen que se abra o cierre la vejiga.



Ejercicio de control de esfínteres:

- Ayúdalo a sentarse con las nalgas completamente apoyadas en una silla.
- Anímale a apretar una nalga contra la otra, y al mismo tiempo presionar durante unos segundos, contrayendo desde abajo hacia arriba como si intentara aguantar la orina. Es un movimiento corto.
- Fijaos en si los músculos se contraen, si es así, se habrá hecho correctamente.
- Cada vez que realicéis el ejercicio, concentraos exclusivamente en el ejercicio.
- Una vez lo haya realizado, pídele que descanse completamente hasta la siguiente vez.
- Esperad unos segundos y volver a intentarlo.
- Si se pierde la contracción, pídele que se relaje completamente y comenzad de nuevo.
- Repetid el ejercicio varias veces cada vez que se practique.
- Este ejercicio puede hacerse también de pie o tumbado.
- Este ejercicio debe practicarse varias veces al día y todos los días hasta que adquiera el hábito.

En caso de incontinencia, utiliza ayudas auxiliares

No tengas miedo a usar ayudas auxiliares para atenuar las consecuencias de la incontinencia. Consulta con el médico o enfermera cuáles serían las mejores ayudas; las más frecuentes son las cuñas y los pañales.

Recomendaciones higiénicas para el uso de pañales

- Revisa con frecuencia los pañales y cámbialos cuando

sea necesario. Recuerda que el contacto prolongado de la orina con la piel aumenta el riesgo de infección y la irritación.

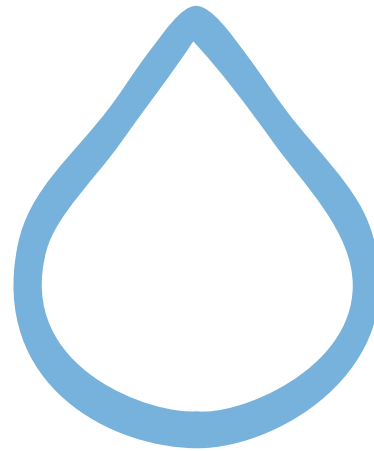
- Es importante usar pañales con tecnologías que ayuden a mantener unas condiciones óptimas de hidratación, niveles de pH o humedad de la piel para minimizar los problemas derivados del uso de pañales.
- Limpia y seca bien la piel de toda el área cada vez que cambies la compresa o pañal.
- Aplica crema protectora o vaselina por toda la zona que abarca el pañal.
- Comprueba diariamente que no haya enrojecimiento o irritación cutánea en alguna parte de su piel.
- Vigila el color y el olor de la orina por si hubiera infección.
- Los pañales absorbentes son costeados por la Seguridad Social

Recomendaciones durante el cambio de pañales

Si la persona a la que cuidas debe llevar pañales, lo ideal sería que colaborara a cambiárselos. Contribuirá a respetar y fomentar su dignidad como persona y a ejercitar sus capacidades.

Para proceder al cambio de pañales con tu familiar te sugerimos realizar lo siguiente:

- Pregúntale si está seco o mojado
- Si eres tú quien le cambia el pañal, pídele -mediante palabras o gestos- que colabore contigo moviéndose para ponértelo más fácil (en la medida de sus posibilidades)
- Anímale a que lo haga por sí mismo o colabore contigo en todo lo que pueda, como secarse,



aplicarse crema, etc...

- Muéstrate satisfecho por las pequeñas ayudas que te presta durante el cambio.

Quizá pienses que seguir estas sugerencias te llevará más tiempo que si le cambias tú solo, sin contar con su ayuda.

Seguramente será cierto, pero si incorporas estas sugerencias durante el cambio de pañales y perseveras, contribuirás a mantener su respeto y su dignidad.

Recuerda

Que el problema de la incontinencia puede mejorar de forma sustancial si trabajáis en ello.

- Admite la incontinencia de tu familiar y dialoga con él o ella para buscar una solución en lugar de ignorar el problema.
- Es importante que le facilites el acceso al baño.
- Una buena forma de mejorar el control de la orina es establecer un horario regular para evacuar y crear un hábito.

Los pañales absorbentes

Son ideales para absorber y retener la orina en su interior, protegiendo y manteniendo seca la piel, la ropa y la cama.

El tipo de pañal a utilizar variará según la persona que lo utilice y la cantidad de absorción que precise. Consulta con su médico, enfermera o farmacéutico para averiguar cuál es el más adecuado para él.

Consejos generales

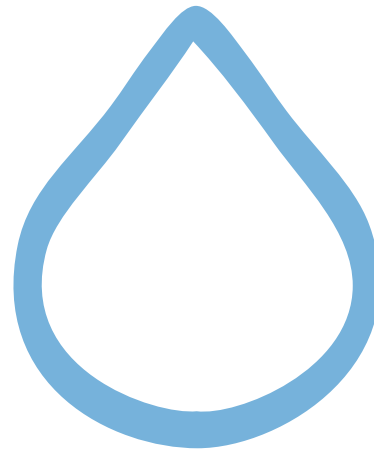
- Invítale a que vaya al baño periódicamente o ayúdale a hacerlo. No le animes a orinar o defecar en el pañal.
- Consulta con el médico por si puede suspender fármacos que producen o empeoran la incontinencia urinaria: diuréticos, psicofármacos, etc.
- Cámbiale el pañal cuando esté saturado de orina o ante cualquier episodio de incontinencia fecal. Una media de cambio recomendable es de 3-4 absorbentes diarios.
- Algunos absorbentes tienen indicador de humedad. Son muy útiles para saber cuándo están en su máxima capacidad y cuándo deben cambiarse.
- No utilices nunca dos absorbentes superpuestos con la idea de intentar conseguir una mayor absorción y evitar fugas, es muy incómodo para el cuidado y desplaza el núcleo absorbente a zonas donde no es necesario.
- Ten especial cuidado con la higiene y la hidratación de la piel. Utiliza ropa fácil de quitar y poner, con cierres velcro.

Consejos según la tipología del pañal

Absorbentes rectangulares y anatómicos

Personas con capacidad para permanecer de pie y pasear

1. Coloca la malla a la altura de sus rodillas.
2. Introduce el pañal de atrás hacia delante, entre las piernas.
3. Asegúrate de que la parte absorbente está en contacto con la piel.



4. Abre la parte trasera del absorbente y fíjala sobre las nalgas con una mano mientras que con la otra subes la malla hasta que cubra la totalidad del absorbente.
5. Abre la parte delantera y fíjala al vientre con una mano mientras con la otra tiras hacia arriba de la malla hasta que cubra totalmente el absorbente.
6. Ajusta bien todo el conjunto, asegurándote de que todo el absorbente queda introducido en la malla.

Si la persona se encuentra en posición “de sentado”

1. Levanta a la persona mayor, baja la malla a la altura de las rodillas y realiza la higiene de la piel.
2. Siéntale para colocar un absorbente sobre la malla.
3. Elévale y, al mismo tiempo, extiende la parte trasera del absorbente sobre sus nalgas, tirando de la malla desde atrás, hasta cubrirlo.
4. Ajusta el conjunto y asegúrate de que todo el absorbente queda dentro de la malla.

Si la persona se encuentra “encamada”

1. Baja la malla hasta las rodillas y retira el absorbente por la parte posterior.
2. Realiza la higiene de la piel y coloca un absorbente nuevo, realizando la operación de atrás hacia delante.
3. Asegúrate de que la parte absorbente está en contacto con la piel.
4. Abre la parte trasera del absorbente y fíjala sobre sus nalgas.
5. Sube la malla hasta cubrir la totalidad del absorbente y pon al cuidado sobre su espalda.
6. Abre la parte delantera y fíjala al vientre con una mano mientras con la otra tiras hacia arriba de la malla hasta cubrir totalmente el absorbente.

Absorbentes elásticos o braga pañal

Personas con capacidad de permanecer de pie y pasear

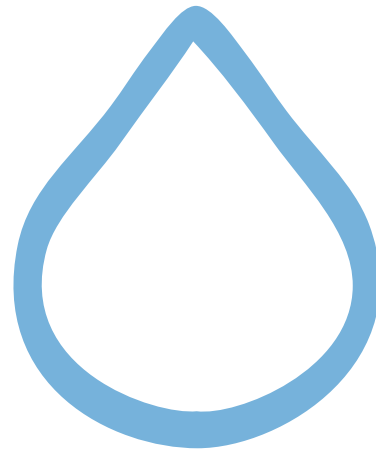
1. Extiende el absorbente colocando la parte con adhesivos en la espalda a la altura de la cintura.
2. Sujeta con una mano, mientras que con la otra pasas el absorbente entre las piernas.
3. Coloca la parte posterior sobre la anterior, abre los adhesivos y fíjalos a la vez que los ajustas a la cintura.

Personas en posición “de sentado”

1. Levántale, retira el absorbente y realiza la higiene de la piel.
2. Coloca un absorbente nuevo desplegado sobre el asiento y siéntale de nuevo.
3. Ajusta las dos partes, de forma que los elásticos queden fijos en la entrepierna.
4. Sitúa la parte posterior sobre la anterior, abre los adhesivos y fíjalos a la vez que los ajustas a la cintura.

Personas “encamadas”

1. Desajusta el absorbente y colócale de lado. Retira el absorbente y realiza la higiene de la piel.
2. Gírale hacia un lado y extiende el absorbente sobre la cama con los adhesivos hacia arriba.
3. Colócale sobre el absorbente boca arriba, asegurándote que la parte posterior queda a la altura de la cintura.
4. Pasa la parte anterior entre las piernas, de forma que los elásticos queden ajustados en la entrepierna.
5. Sitúa la parte posterior sobre la anterior, abre los adhesivos y fíjalos.



Colectores penianos de orina

Son colectores para hombres, con una tira adhesiva acrílica, en forma de cinta, que va sujeta al pene. Suponen una alternativa al sondaje en varones que no tienen problemas de obstrucción en la salida de la orina.

Consejos generales

- Cambia diariamente el colector para prevenir las infecciones urinarias.
- Protege la piel del pene y cuídala todos los días para impedir que se macere.

Sonda vesical

Es posible que el médico la indique en casos de dermatitis, úlceras por presión, retención urinaria, necesidad de control de diuresis, etc.

El sondaje no está exento de riesgos e incomodidades: irritación de la uretra, desgarros del glande, hematuria, obstrucciones, infecciones urinarias, etc. Si es posible, debe retirarse cuando se resuelva el problema.

La sonda vesical se conecta a una bolsa colectora de orina que tiene una capacidad de unos 2-2,5 litros. También existen bolsas colectoras que se pueden sujetar a la pierna de la persona mayor con una capacidad de 500-750 ml.

Consejos generales

- Procura mantener la máxima higiene cuando tengas que manipular la sonda, cambios de bolsa, etc. Limpia la zona perineal cada 12 horas.

- Mantén la sonda permeable y lávala si sospechas de alguna obstrucción.
- Vacía la bolsa colectora cada 8 horas o cuando esté llena. La bolsa debe permanecer por debajo del nivel de la vejiga para prevenir infecciones.
- Recuerda las fechas en que debes cambiar la sonda vesical permanente y alerta al médico o enfermera cuando se vaya a cumplir el plazo.
- Vigila la aparición de fiebre, escalofríos o dolor lumbar y avisa al médico o enfermera si aparecen.
- Observa la orina, y si aparece turbidez, sangre o mal olor consulta al médico o enfermera.



Movilidad: Úlceras por presión

Las úlceras por presión, también llamadas úlceras por decúbito, se producen cuando la piel se comprime, un largo periodo de tiempo, entre el hueso y una superficie dura (colchón, silla, etc.). Aparecen frecuentemente en personas que no pueden moverse o personas encamadas, ocasionándose grandes heridas.

Es muy importante que intentes prevenirlas porque...

- Producen dolor y molestias en la persona dependiente, empeorando su calidad de vida.
- Generan infecciones locales y generales.
- Agravan otras enfermedades que pueda tener la persona cuidada.
- Precisan de cuidados especializados para sus curas.

¿Dónde suelen aparecer?

Suelen localizarse en zonas donde el hueso sobresale más y existe menos tejido bajo la piel. Si la superficie dura comprime la zona, dificulta una buena circulación de la sangre y la piel va deteriorándose.

La mejor forma de tratar una úlcera es evitar que se produzca. El enrojecimiento de una zona de la piel es un signo de alarma.

¿Cómo puedes prevenirlas?

- Facíltale la movilidad si la conserva.
- Ayúdale a mantener una postura corporal correcta. El respaldo de la butaca debe dar apoyo a toda la espalda y también a la cabeza.

- Siéntale en butacas acolchadas que impidan la presión excesiva en alguna parte del cuerpo. Facíltale reposapiés.
- Cámbiale de posición periódicamente si está en la cama y no puede movilizarse. Si está sentado, álzalo un poco e inclínalo hacia un lado cada cierto tiempo.
- Procura que su alimentación rica en calorías, proteínas y vitaminas y asegúrate de que bebe líquidos para estar suficientemente hidratado.
- Vigila las zonas en las que tienden a aparecer con mayor frecuencia.
- Mantén su piel limpia, seca e hidratada, con especial cuidado en las zonas de pliegues.
- Puedes favorecer la circulación de la sangre con masajes diarios después del lavado.
- Evita que aparezcan arrugas en la ropa de cama, camisones, etc.
- No lo arrastres nunca de un lado a otro de la cama, se producirá fricción o "cizallamiento" con alto riesgo de lesión cutánea.
- Ten cuidado con las sondas urinarias, pásalas por encima del muslo cuando la persona esté acostada.

Sobre los cambios posturales

- Deben realizarse cada 2-3 horas si la persona está en la cama y cada 2 horas si está sentada.
- Ve moviéndole desde la postura inicial hasta la siguiente. Por ejemplo, sigue este orden:
 - Boca arriba (supino).
 - Lateral derecho.
 - Boca arriba (supino).
 - Lateral izquierdo.
- Cuando vaya a dormir, colócale en la postura más cómoda para conciliar el sueño.



- Si aparece una zona de enrojecimiento en la piel, evita colocarle en la postura que ejerza presión sobre esa zona.
- Deben seguirse realizando aunque utilice colchones o cojines antiescaras.

más sencillos a sobrecolchones formados con cilindros llenos de aire activados por un compresor, colchones dinámicos con compresor para modificar la presión del aire, etc., dependiendo de las necesidades del cuidado.

Movilizaciones en la cama

Si la persona que recibe tus cuidados no puede moverse y se encuentra encamada, te recomendamos que realices las movilizaciones del siguiente modo:

- Pide ayuda a otra persona.
- Utiliza una sábana doblada en su largo a la mitad (entremetida).
- Sitúale de lado, lo más próximo al borde de la cama.
- Coloca "la entremetida" desde los hombros hasta los muslos.
- Gira a la persona dependiente para el otro lado y saca la parte de la "entremetida" que falta por colocar.
- Coge fuertemente de los laterales de la sábana y moviliza a la persona hacia cualquier lado de la cama sin producir fricciones.

Si observas una ampolla, un hematoma o enrojecimiento en alguna zona, consulta con el médico o enfermera

Te puede ayudar:

- Existen en el mercado diversos artículos destinados a proteger zonas específicas del cuerpo que tienen mayor riesgo de ulcerarse: cabeza, brazo, codo, mano, pierna, rodilla, pie, talón, dedos de los pies, etc.
- También puedes encontrar, en tiendas especializadas, diversos tipos de colchones antiescaras, desde los

Movilizaciones de la cama a la silla.

- Coloca una mano en la espalda y otra debajo las rodillas.
- Coloca los pies separados, uno más adelantado.
- Ayuda a la otra persona a que gire y se siente al borde de la cama.
- Cálzala y ayúdala a ponerse de pie.
- Rodea su cuerpo con los brazos. La persona cuidada se apoyará en el borde de la cama y después en el brazo del sillón.
- Hazla girar sobre los pies y siéntala utilizando tu cuerpo como contrapeso.
- Acomódala y pregúntale si está bien.

Incorporar en una silla.

- Sitúala en la parte posterior de la silla.
- Rodea fuertemente su cintura con los brazos.
- Haz fuerza con las piernas, inclinando el cuerpo hacia delante.
- Llévala hacia atrás.

Estimula la movilidad

En el caso de que la persona a la que cuidas pueda moverse, lo recomendable es que la estimes para que lo haga.



Actúa a tiempo

Ante los primeros indicios de que una persona está reduciendo su capacidad para moverse, lo más importante es reaccionar.

Crea oportunidades para fomentar la actividad

Muchas veces, intentas ahorrarle al máximo el ejercicio físico a tu familiar, pero debes pensar que así también reduces las posibilidades de que se mueva.

A la larga, es mejor animar y ayudar para que se mueva y continúe haciendo por sí mismo los desplazamientos habituales durante el mayor tiempo posible.

Ofrécele seguridad

A veces querrás evitar que la persona cuidada se mueva por temor a que se haga daño. Sin embargo, si muestras seguridad y confianza cuando se mueve puedes estar ayudando a prevenir muchos accidentes. Expresiones como "Ve despacio", le ayudarán a que vaya recuperando, poco a poco, la confianza en sus propias posibilidades.

Utiliza ayudas adecuadas

Si crees que la persona a la que cuidas necesita alguna ayuda para facilitar sus desplazamientos (bastones, muletas, andadores, etc.), lo mejor es empezar con aquella que le permita practicar las capacidades que aún tiene.

En cualquier caso, si quieres favorecer su autonomía, te recomendamos pedir consejo en el centro de salud antes de adquirir cualquier tipo de ayuda técnica.

Animale a hacer ejercicio físico

Podrías crear una rutina, una tabla de gimnasia, adecuada a las características de la persona a la que cuidas. Es una buena medida para mantener sus capacidades y que no se abandone el ejercicio físico. Acordad el momento del día más adecuado para ambos y ánimoate a hacerla tú también.

Te recomendamos solicitar al médico o enfermera información sobre los ejercicios más adecuados para la persona que recibe tus cuidados.

Ejercicios para potenciar la movilidad de una persona de edad avanzada:

- Realizar ejercicios siguiendo el ritmo de la música.
- Jugar con pelotas de goma (lanzarlas y cogerlas).
- Jugar con aros.
- Andar en espacios abiertos.
- Realizar ejercicios de gimnasia o psicomotricidad.



Efectúa cambios posturales

Si la persona a la que cuidas debe permanecer la mayor parte del tiempo en cama, te aconsejamos seguir una rutina diaria de cambios posturales.

Es importante que, a lo largo del día, adopte como mínimo las cuatro posturas básicas: boca arriba, boca abajo, sobre el costado izquierdo y sobre el derecho.

Consulta al médico o enfermera acerca de los movimientos que puede hacer y cómo debes moverle.

Recuerda

- Los familiares pueden evitar muchas de las dificultades de movilidad de las personas mayores. Actúa desde el momento en que estas dificultades comienzan a producirse.
- Potencia las oportunidades que la persona mayor tiene para moverse en su lugar habitual de residencia.
- Confía en las posibilidades de una persona mayor para moverse.
- Utiliza las ayudas para la movilidad necesarias (muletas, andadores, etc.) para que su familiar ejercite las capacidades que aún conserva.
- Anímale a practicar diariamente una tabla de gimnasia adecuada a sus posibilidades.

Movilidad: Caídas en el hogar



¿Cómo puedes prevenirlas?

Las caídas son el accidente más frecuente. Muchas son evitables si desechas algunas prácticas incorrectas y adaptas el entorno a las necesidades de la persona dependiente.

Consejos generales

- Prescinde de las alfombras o coloca red antideslizante o cinta de doble cara para evitar tropiezos y resbalones.
- Evita los suelos muy pulidos o encerados.
- No dejes obstáculos en las zonas de paso. Los cables dejados por el suelo o los muebles desordenados pueden provocar caídas.
- Asegúrate de que las barandillas y asideros están bien fijos a la pared, al ladrillo, y no al azulejo.
- Facilita con pasamanos que la persona pueda desplazarse por la casa y subir o bajar escaleras con seguridad.
- Mantén las zonas de paso bien iluminadas.
- Si la persona a la que cuidas tiene dificultades para caminar, anímala a utilizar un bastón o un andador y asesórale en su correcta utilización.
- Anímala a que, al menos cada hora, se incorpore y camine un poco. Si no puede levantarse, estímúlele para que mueva los tobillos, rodillas y caderas desde el asiento.

Prevención de caídas y accidentes en el cuarto de baño

La mayoría de las caídas en el hogar se producen en el cuarto de baño. Las adaptaciones y ayudas técnicas que

exponemos a continuación pueden facilitar su cuidado y disminuir el riesgo de accidentes. Valora las posibilidades reales que tiene de realizar algunos de los cambios que te proponemos acto seguido.

Adaptaciones y consejos generales

- Si puedes, sustituye la bañera por una ducha sin bordes.
- Los bordes y esquinas de las superficies (muebles, asientos, sanitarios...) deben ser redondeados, sin partes salientes o cortantes y fáciles de limpiar.
- Pon barras de apoyo y asideros adaptados a la persona que los va a usar.
- Si la persona a la que cuidas tiene dificultades visuales, utiliza colores contrastados para diferenciar los elementos que componen el entorno de la bañera o ducha (mamparas, apoyos, repisas, grifería, etc.).
- Es preferible que la puerta abra hacia fuera y deje un espacio de 80cm.
- Cambia los pomos de las puertas por manivelas o picaportes. Son más fáciles de usar y mejores para las articulaciones de la mano.
- Si la puerta tiene pestillo, debe poder abrirse desde fuera (tipo botón) para los casos de emergencia.
- Coloca antideslizantes, productos químicos o pegatinas en el vaso de la bañera o plato de ducha para evitar resbalones.
- Utiliza alfombrillas para los pies cuando salga del baño o ducha.
- Comprueba la temperatura del agua antes de aplicarla en cualquier parte del cuerpo.
- Comprueba la seguridad de los pequeños electrodomésticos (secador, afeitadora, etc.). Desenchúfalos cuando ya los hayas utilizado.



- Aleja los aparatos eléctricos de calefacción de las salpicaduras de agua.

Te pueden ayudar

- Existen en el mercado múltiples dispositivos para facilitar las tareas del aseo de la persona dependiente cuando hay problemas de movilidad: adaptaciones para grifos, peines, cepillos de dientes, etc.
- Dispositivos que ayudan a entrar y salir de la bañera. Dispositivos de ayuda para sentarse y levantarse.
- Coloca asideros bien anclados a la pared, adaptados a la persona a diferentes alturas, que faciliten la movilidad y transferencias y aumenten la seguridad.

Prevención de caídas en la sala de estar, dormitorio y zonas de paso

- Retira los muebles que no utilice y evita los estrechamientos en zonas de paso, dejando un espacio libre, si es posible, de al menos 70 cm.
- Protege las esquinas de los muebles con esquineras de goma.
- Asegúrate de que los muebles estén en buenas condiciones y sean estables.
- Elimina los pomos de las puertas y cámbialos por manivelas.
- Coloca cortinas que eviten los deslumbramientos en determinadas horas del día.
- Procura que el dormitorio esté cerca del cuarto de baño. Deja una luz tenue por la noche para facilitar la orientación.
- Procura que la anchura de las puertas permita el paso con holgura tanto de la persona mayor y un acompañante como de una silla de ruedas o andador.

- Si la persona tiene problemas severos de visión, marca con diferentes colores y texturas las diferencias de nivel.
- Si la persona mayor tiene déficit cognitivo, facilítale información con dibujos en las puertas.

¿Cómo levantarlo del suelo después de una caída?

Si se ha producido una caída, es importante que cuides la integridad de la persona mayor al levantarlo y asimismo la tuya propia, no haciendo sobreesfuerzos innecesarios.

Consejos generales

- Valora, en primer lugar, si la persona mayor tiene lesiones graves o un dolor excesivo que le impida moverse. En este caso avisa a los servicios de urgencia a través del teléfono de emergencias 112.
- Haz movimientos lentos, háblale para tranquilizarle.
- Ten en cuenta que el cambio de postura puede producirle mareos.

Alimentación

Una alimentación correcta es imprescindible para mantener una buena salud.

Y esto no significa que la persona cuidada deba comer en grandes cantidades.

Su nivel de actividad no es muy elevado, así que debes intentar que mantenga una dieta que se adapte a ella y que, al mismo tiempo, contenga la cantidad de minerales, proteínas y vitaminas necesarios para el equilibrio del organismo.

Sin embargo, recomendamos consultar al médico o al personal especializado para recibir información sobre la dieta más adecuada en cada caso.



- postiza.
- Motiva la alimentación a través de la presentación de los platos.
- Mantén un ritmo horario regular. Utiliza condimentos y aditivos autorizados, como las hierbas aromáticas.

¿Qué hábitos alimentarios son recomendables?

Cuidar la hidratación.

En edades avanzadas, una adecuada hidratación es imprescindible para mantener un buen estado de la piel y las mucosas, así como para prevenir enfermedades. Salvo otra indicación médica, se recomienda que se beban dos litros diarios de agua.

Evitar el consumo de leche entera.

Las personas mayores deben consumir preferentemente leche desnatada o semidesnatada porque facilita la digestión (por el menor contenido de grasas) sin disminuir la aportación de calcio y otros nutrientes.

Tomar alimentos ricos en calcio.

Además de la leche existen otros productos lácteos, como los yogures o los quesos, que aportan calcio y ayudan a prevenir y paliar la osteoporosis.

Tomar mucha fruta y verduras.

Las personas de edad avanzada necesitan comer abundante fruta y verdura, y deben ser prudentes con la cantidad de carne que se consume.

¿Cómo puedo hacer más fácil la alimentación?

Problemas más frecuentes:

- Dificultad para tragar.
- Dificultad para masticar.
- Inapetencia.
- Dificultad de adaptarse a una dieta monótona (falta de sal, limitación del consumo de azúcar, prohibición de salsas y grasas...).

Cómo actuar:

- Evita en lo posible los alimentos líquidos.
- Es mejor una consistencia pastosa, tipo yogur.
- Controla el mantenimiento y encaje de la dentadura



Alimentación y malnutrición

La malnutrición es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades. Las personas dependientes son un colectivo vulnerable a la aparición de malnutrición y esta puede empeorar el deterioro funcional y la dependencia.

A medida que avanza la edad, las necesidades energéticas (calóricas) disminuyen, pues la actividad física y la masa muscular son menores.

Consejos generales para la alimentación

- Intenta que haga, al menos, cuatro comidas al día (desayuno, comida, merienda y cena) y que, opcionalmente, coma algo a media mañana.
- Distribuye los horarios de las comidas a lo largo del día, espaciándolas lo suficiente.
- Intenta que los alimentos tengan un aspecto atractivo, una textura adecuada y que se puedan comer con facilidad.
- Evita dietas restrictivas y regímenes dietéticos en personas mayores de 70 años, salvo que sean estrictamente necesarios y estén prescritos por un médico.
- Elabórale una dieta equilibrada y variada, rica en cereales, frutas y verduras y en la que los dulces y embutidos se consuman siempre con moderación. Controla las grasas, la sal y los azúcares. No olvides un aporte diario adecuado de fibra.
- Procura que el consumo de pescado sea mayor que el de carne y que tome 3 o 4 raciones de lácteos diarias.
- Al cocinar controla la sal, especias y condimentos. Evita los fritos, los asados, los guisos y las salsas copiosas. Utiliza alimentos hervidos y a la plancha.
- Ten en cuenta que las personas mayores perciben peor los sabores y olores, especialmente los alimentos

salados, y por ello solicitan una mayor condimentación de los platos. Las hierbas aromáticas pueden ayudarte a mejorar el olor y el sabor de los alimentos.

- Sirve los alimentos templados, los tolerará mejor, y sacian menos que los calientes.
- Anímale a que beba unos 2,5 litros de líquidos al día, preferentemente agua. Seguramente deberás insistirle para que beba aunque no sienta ganas.
- Restringe el consumo de alcohol porque disminuye el apetito y la absorción de algunos nutrientes. Solo es saludable tomar un vasito pequeño de vino en la comida y la cena, si no está contraindicado.
- Vigila su peso periódicamente y consulta al médico o enfermera si en 3 meses pierde más del 7,5%, o a los 6 meses más del 10% del peso inicial.

La pérdida de peso, por falta de apetito u otras causas, es un signo que nos debe alarmar, ya que normalmente va asociado a la desnutrición, pérdida de fuerza muscular, riesgo de caídas, fracturas óseas, deterioro funcional y cognitivo, enfermedades infecciosas, entre otros.

Si tienes que darle la comida

- Dispón un ambiente adecuado, con intimidad. Explícale lo que te propones y estímúlele para lograr su colaboración.
- Tómate tu tiempo, las prisas aumentan el riesgo de atragantamiento y broncoaspiraciones.
- Trocea los alimentos de forma homogénea e intenta evitar los cambios de textura, especialmente en personas con disminución del nivel de conciencia, demencia, etc.
- Realiza una higiene oral adecuada después de cada comida.



Problemas de estreñimiento

Debes tener en cuenta que cada persona tiene su propio ritmo intestinal.

Es normal defecar desde tres veces por semana, hasta tres veces al día.

Hablamos de estreñimiento cuando se hacen menos de tres deposiciones por semana, o un esfuerzo excesivo, en ausencia de laxantes.

Es muy frecuente en las personas mayores y especialmente en las mujeres, lo que se traduce en un elevado consumo de laxantes, que no están exentos de efectos adversos.

Consejos generales

- Proporcióname alimentos ricos en fibra (fruta, verdura y legumbres) que pueden suplementarse con fibra dietética, pan integral o cereales integrales. Insístele para que beba de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- Evita medicamentos y alimentos que estriñen: chocolates, arroz, zanahoria, plátano, membrillo, compota de manzana, etc.
- Anímale a realizar ejercicio físico adaptado a su edad y condición física.
- Invítale a ir al baño regularmente (10 minutos después del desayuno o de la cena), dedicando el tiempo que precise.
- Consulta a su médico si no cede el estreñimiento, quizás sea preciso prescribir un laxante.

Vigila los cambios en el ritmo intestinal de la persona que cuidas. El abuso de laxantes y enemas es peligroso. En caso de cualquier duda, consulta a su médico y enfermera.

¿Qué es la disfagia?

La dificultad para tragar es frecuente en personas dependientes, sobre todo si padecen procesos como la enfermedad de Parkinson o la de Alzheimer o si toman determinados medicamentos que resecan la boca y reducen la coordinación entre la boca y la faringe. La disfagia puede originar dos graves complicaciones:

- Malnutrición y/o deshidratación.
- Bronconeumonía aspirativa por atragantamiento.

Consejos generales

- No fuerces la ingesta. No utilices jeringuillas a presión ni pajitas.
- Ofrécele alimentos con una consistencia homogénea. Existen dietas adaptadas con textura homogénea en forma de purés.
- Utiliza espesantes añadiéndolos a los alimentos y líquidos, hasta conseguir una densidad o textura de la dieta (de néctar, miel o pudding) que no le produzca atragantamientos.
- Usa gelatinas o aguas gelificadas para lograr una hidratación adecuada.
- Entrena la postura y la deglución. Colócalo en posición sentada, con la espalda recta y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante en el momento de tragar.
- Incorporálo al máximo.
- Mantenlo incorporado en esta postura 30-40 minutos tras la ingesta.
- Tómate todo el tiempo que necesites para darle la comida. No tengas prisa.
- Procura que no hable mientras come.
- Nunca les des alimentos mientras esté tumbado.



Medicación

Los medicamentos son un apoyo importante en la prevención y tratamiento de los problemas de salud.

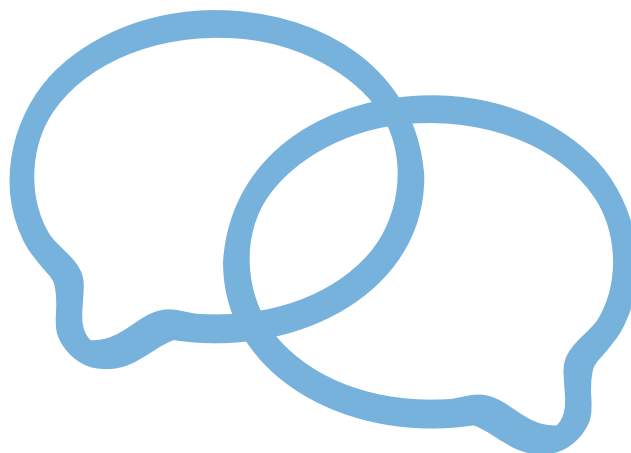
Conseguirás mejores resultados si sigues las indicaciones médicas en el tratamiento, minimizando los riesgos a la vez.

Consejos generales

- Antes de darle un nuevo medicamento, asegúrate de que no es alérgico al mismo.
- No le proporciones medicamentos no prescritos por su médico.
- No suspendas el tratamiento, aunque le encuentres mejor, y mantén la duración del mismo el tiempo que le haya indicado el médico.
- No compartas medicinas con otras personas, la indicación de un tratamiento siempre se hace de forma personalizada.
- Infórmate bien con su médico de los nombres de los medicamentos, por qué se los han indicado, cuándo hay que tomarlos (antes, después o separados de las comidas), durante cuánto tiempo, cuánto hay que tomar, cómo hay que administrarlos, etc.
- Vigila la fecha de caducidad de los medicamentos y no los utilices si se sobrepasa.
- Haz una hoja o "planning" lo más gráfica posible, con la medicación prescrita, tomas, horarios, dosis y observaciones (antes o después de las comidas, etc.).
- Lleva contigo un listado con la medicación siempre que acudas a su médico, así evitarás duplicidades e interacciones entre medicamentos prescritos por diferentes especialistas.

Consulta con su médico, enfermera o farmacéutico

- Siempre que tengas dudas sobre el tratamiento.
- Si observas la aparición de síntomas que la persona mayor no tenía antes.
- Si la persona dependiente tiene dificultades para tragar la medicación o te encuentras con problemas para administrarle determinados medicamentos (inyectables, inhaladores, enemas, etc.).



Comunicación

Una comunicación eficaz logra la convivencia y bienestar de la persona cuidada

Tu interacción emocional y psicológica con la persona cuidada es el resultado de la habilidad para comunicarte, pues la comunicación determina las relaciones y la convivencia y contribuye a que ambos, cuidador y persona cuidada, os sintáis mejor y podáis mostraros afecto mutuo.

Recomendaciones generales

- Siéntate cómodamente al lado o frente a la persona cuidada, manteniendo siempre contacto visual con ella.
- Evita hablar si está enfadada y emplea frases cortas y sencillas. No le hagas varias preguntas seguidas dándole tiempo a que responda.
- Nombra siempre a la persona o las cosas a las que te refieres evitando las interpretaciones.
- No permitas que tus gestos contradigan lo que estás diciendo.
- Escucha atentamente, muéstrale comprensión y transmítele seguridad.
- Observa cómo se expresa, los gestos que hace o la aptitud que tiene ya que te ayudarán a conocer cuáles son las emociones y las necesidades reales de la persona cuidada.
- Acércate y mantén algún contacto físico con la persona mayor. Cógela la mano, acaríciala, etc.
- Busca temas de conversación que le interesen, comenta la actualidad, repasa fotografías, háblale de la familia...
- Háblale como lo haces con cualquier adulto. La persona mayor cuidada no debe interpretar que se le trata como a un niño.
- La sonrisa y la ternura son fundamentales para el bienestar de la persona cuidada.

