

Ser Cuidador/a

Cuaderno/Guía 2

PREVENIR LA DEPRESIÓN

- 1. Trátemos con el mismo respeto que a los demás.
- 2. Fijemos objetivos realistas.
- 3. Prestemos atención a lo positivo.
- 4. Dediquemos tiempo a nuestra autocuidado.
- 5. No abandonemos nuestra higiene y nuestro aspecto.
- 6. Hacer ejercicio nos ayudará a superar actitudes negativas.
- 7. Aceptemos la ayuda que nos ofrecen.
- 8. Mantengamos una vida activa y saludable.
- 9. No nos rindamos.
- 10. Debemos tener una actitud positiva.

PREVENIR LA CAÍDA

- 1. Utilizar ropa que no afecte a la correcta circulación sanguínea, que proteja del viento y sea resistente al agua.
- 2. Evitar el uso de zapatos que no sean cómodos y que no tengan un tacón alto.
- 3. Evitar el uso de alfombras que no estén bien fijadas al suelo.
- 4. Evitar el uso de alfombras que no estén bien fijadas al suelo.
- 5. Evitar el uso de alfombras que no estén bien fijadas al suelo.

CONSEJOS PARA PROTEGERSE DEL FRÍO

- 1. Realizar actividades domésticas (limpiar, recoger, etc.)
- 2. Realizar gestiones
- 3. Visitas médicas
- 4. Vestido
- 5. Baño
- 6. Tomar la medicación

BENEFICIOS DE COMPARTIR EL CUIDADO EN FAMILIA

- 1. Intercambio intergeneracional
- 2. Sentido de pertenencia
- 3. Buen trato
- 4. Cohesión
- 5. Apoyo mutuo
- 6. Compartir emociones
- 7. Repartir las tareas
- 8. Tiempo libre
- 9. Corresponsabilidad
- 10. Compromiso

MATERIALES O ECONOMÍZCOS

- 1. Comprar el material, elegir a cambio el material, tener el material listo a punto, etc.
- 2. Comprar el material, elegir a cambio el material, tener el material listo a punto, etc.
- 3. Comprar el material, elegir a cambio el material, tener el material listo a punto, etc.

PSICÓLOGOS O EMOCIONALES

- 1. Analizar, identificar el problema, etc.
- 2. Analizar, identificar el problema, etc.
- 3. Analizar, identificar el problema, etc.

PSÍCOLOGOS O EMOCIONALES

- 1. Analizar, identificar el problema, etc.
- 2. Analizar, identificar el problema, etc.
- 3. Analizar, identificar el problema, etc.

VULNERACIÓN DE DERECHOS

- 1. Aprender, practicar y no recibir ayuda.
- 2. Aprender, practicar y no recibir ayuda.
- 3. Aprender, practicar y no recibir ayuda.

ASPECTOS COGNITIVOS

- 1. Conductas repetitivas
- 2. Problemas de comprensión
- 3. Problemas de comprensión

ACTIVIDADES

- 1. Higiene
- 2. Vestido
- 3. Incontinencia
- 4. Descanso

ALIMENTACIÓN

- 1. Pérdida de apetito
- 2. Problemas de alimentación
- 3. Problemas de alimentación

PIEL

- 1. Manchas
- 2. Erytema
- 3. Erytema

MOVILIDAD

- 1. Dificultad de desplazamiento
- 2. Caídas / Frecuencia
- 3. Dificultad de desplazamiento

AGRESIVIDAD

- 1. Desambulación
- 2. Aparición a tristeza
- 3. Apatía

PREVENIR LA DEPRESIÓN

- 1. Evitar la pérdida de peso
- 2. Evitar la pérdida de peso
- 3. Evitar la pérdida de peso

PREVENIR LA CAÍDA

- 1. Evitar la pérdida de peso
- 2. Evitar la pérdida de peso
- 3. Evitar la pérdida de peso

CONSEJOS PARA PROTEGERSE DEL FRÍO

- 1. Evitar la pérdida de peso
- 2. Evitar la pérdida de peso
- 3. Evitar la pérdida de peso

BENEFICIOS DE COMPARTIR EL CUIDADO EN FAMILIA

- 1. Evitar la pérdida de peso
- 2. Evitar la pérdida de peso
- 3. Evitar la pérdida de peso

MATERIALES O ECONOMÍZCOS

- 1. Evitar la pérdida de peso
- 2. Evitar la pérdida de peso
- 3. Evitar la pérdida de peso

PSICÓLOGOS O EMOCIONALES

- 1. Evitar la pérdida de peso
- 2. Evitar la pérdida de peso
- 3. Evitar la pérdida de peso

VULNERACIÓN DE DERECHOS

- 1. Evitar la pérdida de peso
- 2. Evitar la pérdida de peso
- 3. Evitar la pérdida de peso

Cada vez más cerca de las personas



Índice

SER CUIDADOR/A

- Actividades de la vida diaria
- Prevenir el síndrome del cuidador/a
- Medición del Burn-out o síndrome del cuidador/a
- Beneficios de las asociaciones
- Decálogo de la persona cuidadora

CUIDADOS EN FAMILIA

- Beneficios de compartir el cuidado en familia
- Cómo organizar los cuidados en la familia
- Solidaridad intergeneracional
- Viajar con una persona mayor
- Medidas de protección jurídica en caso de demencia, discapacidad o enfermedad mental.

PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO

- Por una cultura del Buen Trato hacia las personas mayores
- Cómo quieren las personas mayores ser tratadas
- Tipos de malos tratos hacia las personas mayores
- Desmontando mitos sobre la vejez
- Beneficios del contacto físico

SALUD EMOCIONAL

- Prevenir la depresión
- Síntomas de la depresión
- Apatía y depresión: Diferencias
- Síntomas de la codependencia
- Beneficios de la terapia psicológica

© Cruz Roja Española

No está permitida la reproducción total o parcial de esta publicación, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, ni su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin el permiso previo y por escrito de los y las titulares Copyright.

Edita:

Cruz Roja Española
Avda. Reina Victoria, 26
28003 Madrid

SALUD FÍSICA

- Salud de las personas cuidadoras
- Signos vitales
- Registro de salud
- Check-list para preparar la visita al médico
- Cuidados paliativos en el domicilio

SALUD POSTURAL

- Salud postural de las personas cuidadoras
- Consejos para las transferencias
- Consejos para las movilizaciones
- Cambios posturales
- Registro de cambios posturales

CONSEJOS ESTACIONALES

- Consejos para protegerse del frío
- Prevenir gripes y resfriados
- Recomendaciones para el verano
- Prevenir el calor en el domicilio

DEMENCIAS

- Tipos de demencias
- Síntomas del Alzheimer
- Fases del Alzheimer
- Comunicarse con personas con demencia
- Cómo actuar ante conductas de irritabilidad o agresividad
- Estimulación cognitiva

SER CUIDADOR/A

ACTIVIDADES BÁSICAS

Uso del WC
Control de esfínteres



Vestido



Baño



Alimentación



Movilidad personal



ACTIVIDADES INSTRUMENTALES

Desplazarse fuera
del domicilio



Tomar la
medicación



Hablar por
teléfono



Administrar el
propio dinero



Realizar actividades
domésticas
(limpiar, recoger, etc)



Realizar
gestiones



Subir/Bajar



Visitas
médicas



Comprar



Relacionarse con
otras personas



ACEPTACIÓN



TIEMPO LIBRE



PEDIR AYUDA



PLAN DE CUIDADOS



RELAJACIÓN



RELACIONARSE



EJERCICIO



DELEGAR



PONER LÍMITES



HÁBITOS SALUDABLES



DESCANSAR



ACTITUD POSITIVA










EXPRESAR EMOCIONES





¿Cómo sé si estoy en riesgo de padecer el síndrome del cuidador/a?

Lea y responda a las siguientes preguntas:

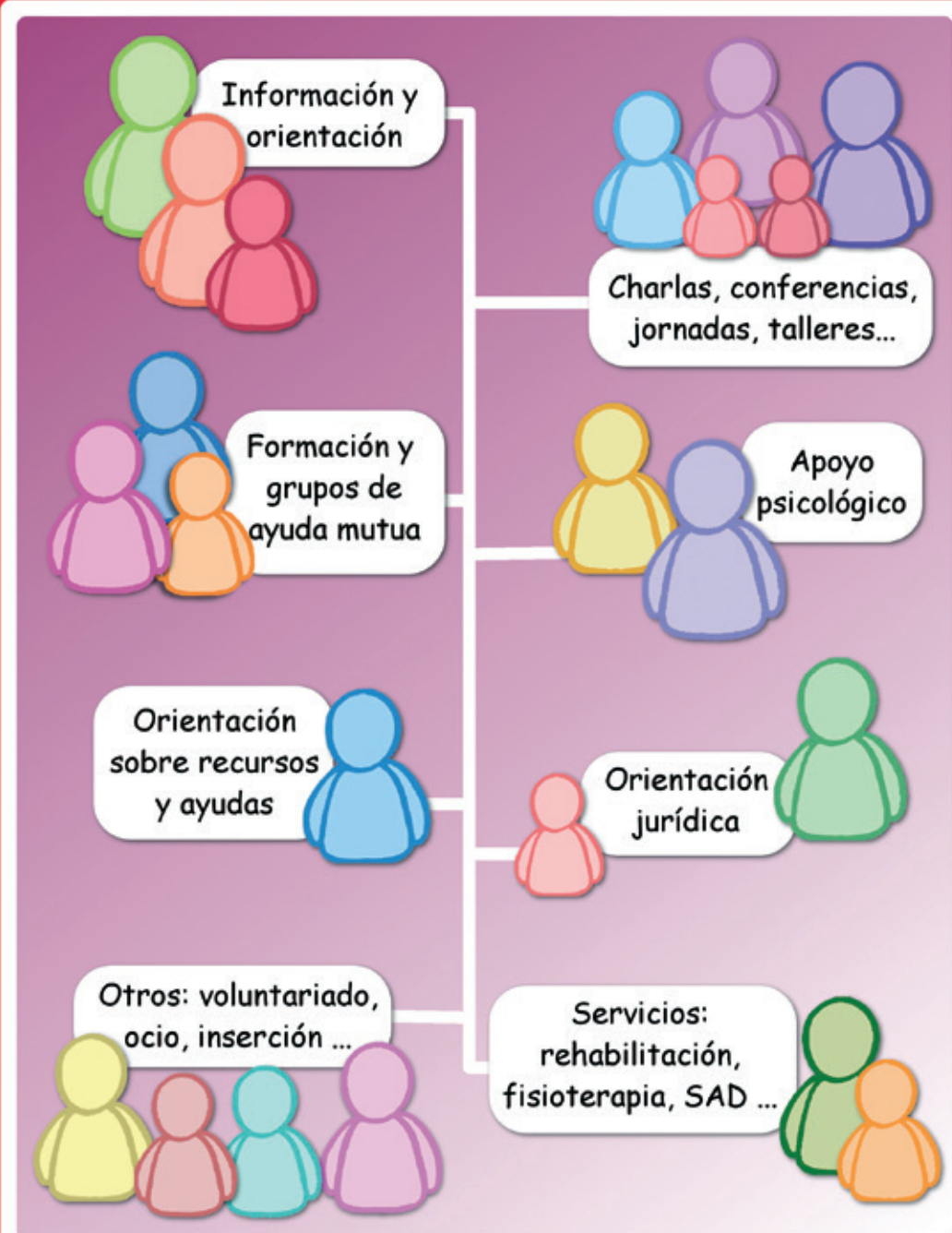
		PUNTOS				
		1	2	3	4	5
	¿Siente que a causa del tiempo que pasa con su familiar, no tiene tiempo suficiente para usted?	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
	¿Se siente estresada/o por tener que cuidar de su familiar y tener que atender otras responsabilidades (familia, trabajo...)?					
	¿Cree que la situación actual ha afectado negativamente a su relación con amigos u otros miembros de la familia?					
	¿Se siente agotada/o cuando está con el familiar al que cuida?					
	¿Cree que su salud se ha visto afectada por tener que cuidar de su familiar?					
	¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que apareció la enfermedad/ dependencia de su familiar?					
	En general, ¿se siente muy sobrecargado/a al tener que cuidar de su familiar?					

Sume el resultado de sus respuestas según las puntuaciones.

RESULTADO: Si la suma es inferior o igual a 16 puntos: **No tiene sobrecarga.**

Si la suma es superior a 16: **Tiene sobrecarga** y es necesario que tome medidas de autocuidado.

TOTAL





DECÁLOGO de la PERSONA CUIDADORA

1. **Elabora un plan de cuidados** para organizar el tiempo, las tareas y tomar decisiones.
2. **Busca información** sobre recursos, cuidados, envejecimiento, enfermedades ...
3. **Capacítate**, realiza formación sobre el cuidado.
4. **Aprende a pedir ayuda**, a delegar y crea una **red de apoyo**.
5. **Cuida de tu salud física**: descansa, mantén una alimentación saludable, realiza ejercicio físico, haz revisiones médicas...
6. **Comparte** con otras personas que estén pasando por una situación similar (asociaciones, grupos de ayuda mutua, foros).
7. **Expresa tus emociones**, acéptalas y solicita ayuda profesional si es necesario.
8. **Ten presente y fomenta el buen trato** en los cuidados.
9. **Date tiempo para adaptarte** al rol de persona cuidadora y **aceptar** los cambios.
10. **Busca espacios para el tiempo libre** y relacionarte con otras personas.


CUIDADOS EN FAMILIA




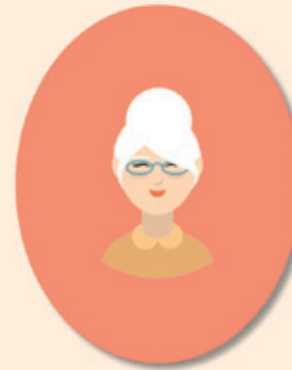
 Es importante tener en cuenta siempre la **opinión** y las **preferencias** tanto de los familiares como de la persona que cuidamos.

 Elaborar un **plan de cuidados** para organizar las tareas, el tiempo y definir los **roles** de cada miembro de la familia.



 **Comunicar** a toda la familia la nueva situación e ir informando de los cambios de la persona.

 Realizar **reuniones** para fomentar la comunicación entre los miembros de la familia.

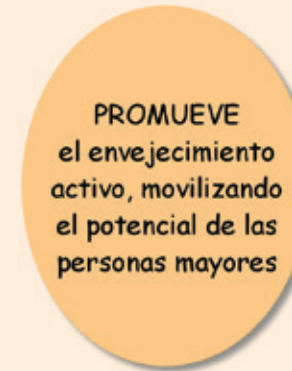


GARANTIZA
una sociedad
sostenible, justa y
cohesionada

POTENCIA
la cooperación
mutua, el respeto y
la tolerancia
entre jóvenes y
mayores



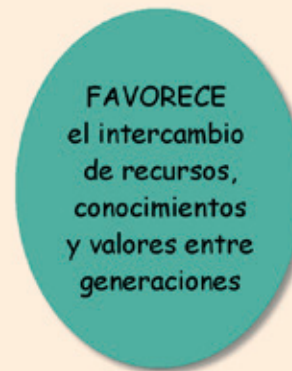
REDUCE
la soledad en
la vejez y
el aislamiento social



PROMUEVE
el envejecimiento
activo, movilizando
el potencial de las
personas mayores



CAPACITA
a los jóvenes
para que asuman
compromisos
y responsabilidades





FAVORECE
el intercambio
de recursos,
conocimientos
y valores entre
generaciones





EL CUIDADO MUTUO
es un ejemplo de
SOLIDARIDAD
INTERGENERACIONAL




 Llevemos los objetos personales importantes para la persona mayor y los accesorios que necesita en su día a día: bastón, gafas, agua de colonia, ...


 Informémosnos previamente de los centros de salud de referencia de nuestro destino por si tenemos alguna urgencia médica.


 Seamos previsores y llevemos la medicación necesaria teniendo en cuenta el tiempo que estaremos fuera y las recetas médicas por si fuera necesario.


 En los trayectos es recomendable usar ropa cómoda, hacer estiramientos antes y después del viaje, estimular la circulación flexionando las extremidades, procurar ir cambiando de postura y caminar siempre que se pueda.



 Tengamos en cuenta el clima del lugar donde nos dirigimos, las personas mayores son más vulnerables a los cambios de temperatura.

 Comprobemos la accesibilidad de los lugares donde pensamos ir, que se pueda acceder en coche, que tenga ascensor, ...

 Asegurémonos de llevar los documentos identificativos de la persona mayor (DNI/ Pasaporte) y su tarjeta sanitaria. Si la persona mayor padece alguna enfermedad grave, es recomendable llevar una pulsera u otro elemento con información relevante en caso de urgencia: patologías, teléfono, dirección, ...

 Mantengamos dentro de lo posible los hábitos diarios a los que está acostumbrado: horarios, actividades, alimentación, ...

PARCIAL

La persona necesita de alguien que responda por ella en determinados aspectos de su vida.



CURATELA

La función del curador/a es asistir y complementar la capacidad de la persona en la realización de los actos que determine el juez.

INCAPACIDAD

Recurso jurídico, otorgado por un juez, para proteger los derechos de las personas con dificultades para autogobernarse.
La puede solicitar: La propia persona o los familiares directos.



TOTAL

La persona necesita de alguien que responda por ella en todos los aspectos de su vida.



TUTELA

El/la tutor/a se hará cargo de la persona y su bienestar personal, la administración de sus bienes y el ejercicio de sus derechos. La representará en todos los aspectos de la vida.

OTROS RECURSOS DE PROTECCIÓN (Persona/Institución)

PATRIMONIO PROTEGIDO

Se ocupará de administrar, únicamente, el patrimonio destinado a satisfacer las necesidades ordinarias de la persona incapacitada.
Ej: pagar la residencia, medicamentos...

GUARDADOR DE HECHO

Su función será proteger y velar por la persona (temporalmente) que por sus circunstancias personales ha de ser incapacitada.

DEFENSOR JUDICIAL

Será designado por el juez mientras no se asigne un tutor/curador o en los casos en que haya conflicto de intereses entre el tutor/curador e incapacitado.

ADMINISTRADOR PATRIMONIAL

Se encargará de administrar el patrimonio en aquellos casos que no lo hace el tutor.

PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO

Por una cultura del Buen Trato hacia las Personas Mayores

- 1 Mantener su autonomía e independencia, adecuando el espacio, personalizando su entorno...
- 2 Cubrir sus necesidades básicas, según sus preferencias: comida, vestido, higiene, salud ...
- 3 Evitar su aislamiento y soledad: seguir en contacto con sus amistades y vecindario, participar en actividades.
- 4 Tratarles con dignidad y respeto física y emocionalmente.
- 5 Animarles a iniciar nuevos aprendizajes y que desarrollen habilidades.
- 6 Que tengan control sobre sus pertenencias: correspondencia, teléfono, dinero ...
- 7 Tener en cuenta sus opiniones, dedicar tiempo a escucharles, no ignorarles.
- 8 Que puedan tomar sus propias decisiones.
- 9 No someterles a fijaciones o sujeciones innecesarias.
- 10 Respetar su intimidad.

Como a una persona adulta, sin paternalismo ni infantilización.

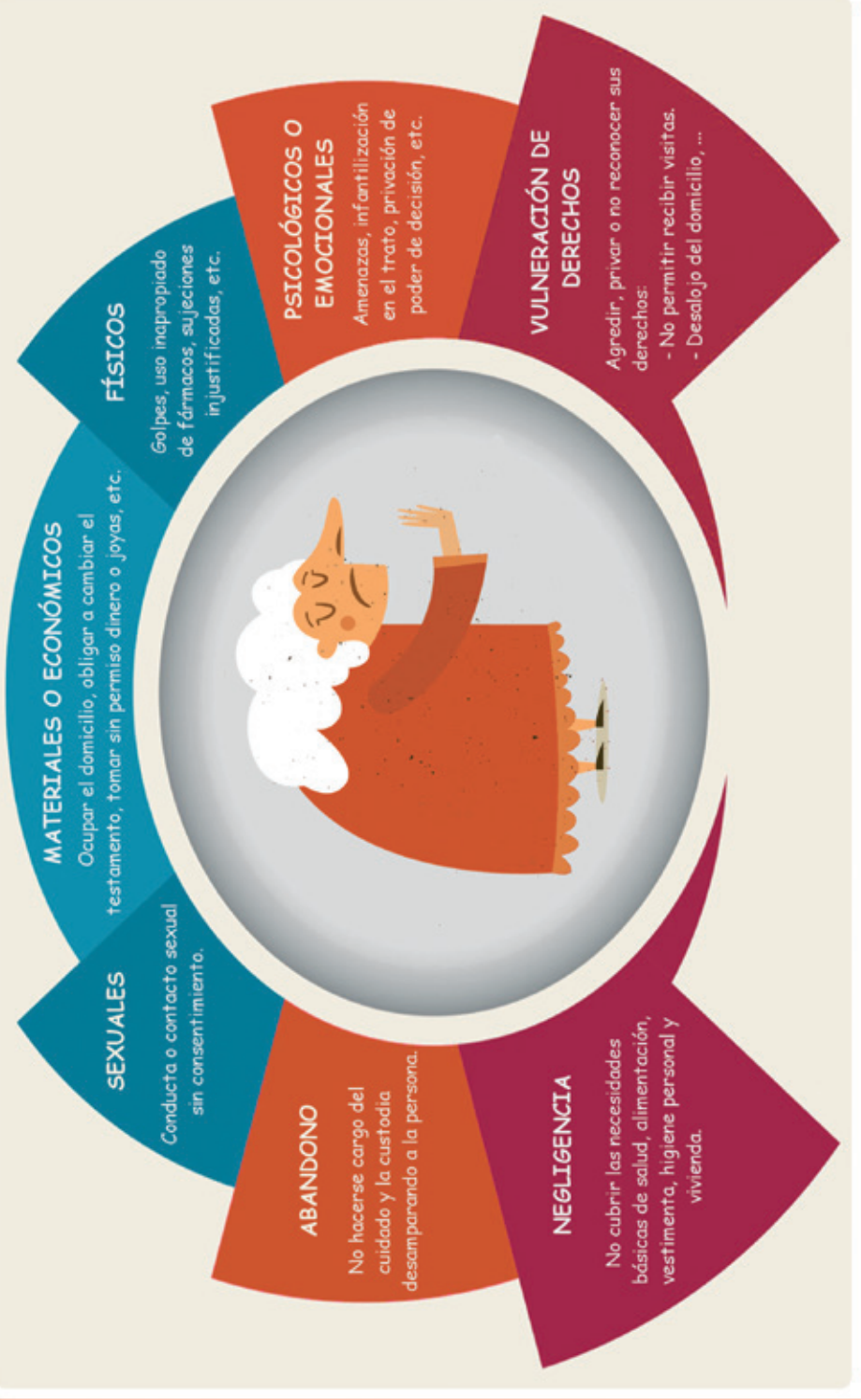
Con libertad de elección sobre mi manera de vivir y control sobre mis bienes.

Dignidad Empatía
Afecto
Educación Respeto
Identidad
Autonomía Paciencia

Sin prejuicios o discriminación. Participando en la sociedad.

Respetando mis opiniones y teniendo en cuenta mis limitaciones (auditivas, visuales, cognitivas, ...)





Las personas mayores son dependientes:

El **87%** vive en su casa el mayor tiempo posible.

El **70%** colabora en el cuidado de sus nietos/as.

Las personas mayores no participan activamente en la sociedad ni están interesadas en hacerlo:

El **28%** pertenecen a alguna organización y un **8%** a organizaciones de voluntariado.

El **43%** de nuestros mayores quiere participar activamente en la sociedad.

Las personas mayores son todas iguales:

Tienen diferentes características: económicas, sociales, culturales...

Es el grupo de población con mayor variabilidad entre individuos.



Los mayores no pueden aprender cosas nuevas:

El **53%** inician nuevas actividades después de los 65 años.

El **8%** participan en actividades educativas.

Las personas mayores tienen problemas de salud:

El **45,5%** goza de buena salud.

Tres de cada cuatro consideran que tienen buen estado de salud.

Sólo el **14,5%** afirman tener mala salud.

Las personas mayores están aisladas:

El **89 %** mantienen relaciones familiares intensas.

Aunque su red social tiende a ser más reducida que en la juventud, ésta es más gratificante y leal.

*Datos obtenidos en el Libro Blanco del Envejecimiento activo (IMSERSO)



Mejora la salud física:
fortalece el sistema inmune,
disminuye el ritmo cardíaco
y la presión sanguínea ...

Aumenta la
autoestima

Favorece la
confianza

Transmite
afecto

Ayuda a expresar
emociones

Mejora la salud psicológica:
reduce el estrés, genera
bienestar ...



SALUD EMOCIONAL



Tratémonos con el mismo respeto que a los demás.

Fijemos objetivos realistas.

Dediquemos tiempo a nuestro autocuidado.

Prestemos atención a lo positivo.

No abandonemos nuestra higiene y nuestro aspecto.

Hacer ejercicio nos ayudará a superar actitudes negativas.

Aceptemos la ayuda que nos ofrecen.

Mantengamos una vida activa y saludable.

Llanto
frecuente sin motivo
aparente.

Cambios
en el sueño: dormir
pocas horas o muchas horas.

Cansancio intenso
y prolongado.

Baja autoestima.

Falta de motivación
para realizar actividades o
para relacionarse.

Abandono
de uno/a mismo/a:
imagen, higiene.

Pérdida o
subida de peso.

Anticipación
de problemas que
aún no han sucedido.

Valoración
negativa de todo lo que
hacemos.

Ansiedad y
preocupación por el
futuro.

Pensamientos
y deseos de morirse.

APATÍA

Falta de motivación

INDIFERENCIA

ESTADO DE ÁNIMO
IMPASIBLE

FALTA DE
ENTUSIASMO

IMPRODUCTIVIDAD

FALTA DE INTERÉS
POR LA PROPIA
SALUD

DEPRESIÓN

Esfera afectiva
(emociones)

IRRITABILIDAD
EXCESIVA

LLANTO FRECUENTE
SIN MOTIVO
APARENTE

ALTERACIONES
DEL SUEÑO


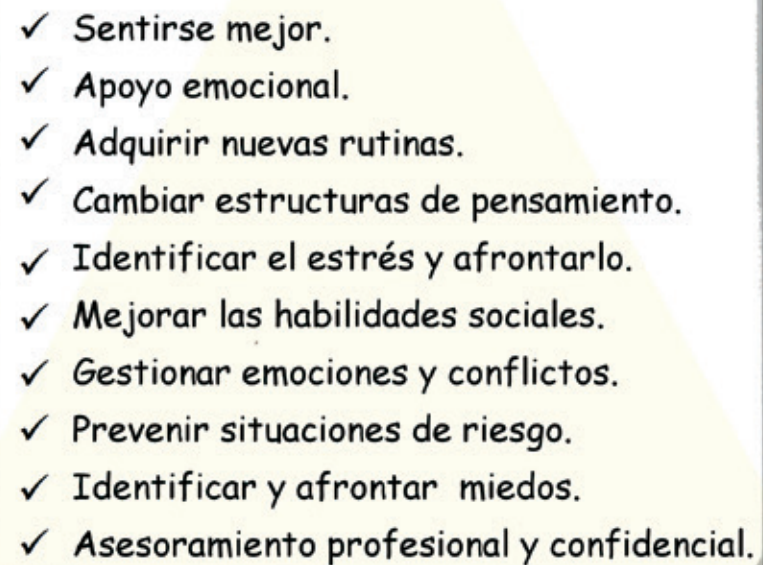
PENSAMIENTOS
AUTODESTRUCTIVOS
Y DE CULPA

SENTIMIENTOS
DE SOLEDAD Y
DESESPERANZA



Se define por el **vínculo adictivo** entre persona cuidadora y cuidada

Priorizar las necesidades de los demás ante las propias	Pérdida de relaciones	Exceso de control
Minimizar, negar o no reconocer los propios sentimientos	Expectativas poco realistas sobre la enfermedad	
Rechazar ayuda y/o recursos disponibles	No delegar tareas	Forzar nuestros límites
Dificultad para expresar emociones	No disfrutar de tiempo libre y sentirse culpable al realizarlo	

- 
- 
- ✓ Sentirse mejor.
 - ✓ Apoyo emocional.
 - ✓ Adquirir nuevas rutinas.
 - ✓ Cambiar estructuras de pensamiento.
 - ✓ Identificar el estrés y afrontarlo.
 - ✓ Mejorar las habilidades sociales.
 - ✓ Gestionar emociones y conflictos.
 - ✓ Prevenir situaciones de riesgo.
 - ✓ Identificar y afrontar miedos.
 - ✓ Asesoramiento profesional y confidencial.



SALUD FÍSICA



- Realizar revisiones médicas periódicas
- Descansar adecuadamente
- Llevar una dieta sana y equilibrada
- Realizar ejercicio físico regularmente

SALUD FÍSICA

- Identificar qué sentimientos surgen y en qué situaciones para poder gestionarlas
- Aceptar las emociones
- Expresar cómo nos sentimos (apoyo psicológico, amistades, hacer un diario)



SALUD EMOCIONAL



- Realizar actividades que nos gusten
- Mantener relaciones sociales satisfactorias
- Crear una red de apoyo (familia, amigos, asociaciones) para que también cuiden de ti

SALUD SOCIAL

Ante cualquier duda o alteración de los SIGNOS VITALES pida ayuda llamando al 112 o acuda al centro de salud más próximo.



TEMPERATURA CORPORAL

- ✓ Promedio normal 36.5° C
- ✓ Puede variar debido a la edad, la persona, la hora del día, el lugar donde se toma del cuerpo, etc.
- ✓ Con frecuencia, las personas mayores no presentan temperatura elevada, incluso estando enfermas.
- ✓ Es recomendable el uso de termómetros electrónicos en lugar de los tradicionales de vidrio y mercurio.



PULSO

- ✓ Valores normales: entre 60 y 100 latidos por minuto.
- ✓ Es recomendable tomar el pulso carotídeo. La arteria carótida se encuentra en el cuello a cada lado de la tráquea.
- ✓ Coloque sus dedos índices, medio y anular haciendo ligera presión sobre la arteria (nunca con el dedo pulgar, ya que tiene pulso propio) y cuente las pulsaciones en un minuto.



RESPIRACIÓN

- ✓ Valores normales: entre 12 y 20 respiraciones por minuto.
- ✓ Factores que la alteran: el ejercicio físico, una hemorragia, la fiebre, la edad.
- ✓ La frecuencia respiratoria disminuye con la edad.



PRESIÓN ARTERIAL

- ✓ Valores normales: entre 100/60 mmHg y 130/85 mmHg.
- ✓ Hipertensión: valores superiores a 140/90 mmHg.
- ✓ Riesgo elevado: máxima entre 160/180 mmHg y mínima 100/110 mmHg.





ASPECTOS COGNITIVOS

- Conductas repetitivas Dificultad de lenguaje
 Problemas de comprensión Problemas de memoria



CAMBIOS

- ACTIVIDADES** Higiene
 Vestido
 Incontinencia
 Descanso
- ALIMENTACIÓN** Pérdida de apetito
 Problemas de deglución
- PIEL** Manchas
 Enrojecimiento: lugar _____



MOVILIDAD

- Dificultad de desplazamiento:
 Caídas / Frecuencia: _____



CONDUCTA

- Agresividad _____
 Deambulación _____
 Apatía o tristeza _____
 Agitación _____
 Alucinaciones _____
 Delirios _____
 Otras conductas: _____

OBSERVACIONES Y DUDAS:

RECUERDA: Llevar los resultados de pruebas médicas previas e informes de otros especialistas.





SALUD POSTURAL



- Mantener el **ESPACIO ORDENADO** y **DESPEJADO**.
- Utilizar **PRODUCTOS DE APOYO** (disco giratorio, grúas ...)
- Pedir a la persona **SU COLABORACIÓN** según sus posibilidades.
- Utilizar **CALZADO ANTIDESLIZANTE** y bien sujeto al pie.
- Realizar los **MOVIMIENTOS SIN PRISAS**.
- Mantener una **POSTURA CORRECTA**:
 - Espalda recta y piernas flexionadas.
 - Coordinar la respiración con los movimientos.
 - El mayor esfuerzo debe recaer siempre en las piernas.
- **MANTENERSE EN FORMA** mediante ejercicio suave y frecuente.





TRANSFERENCIAS:
Consiste en desplazar la persona de una superficie o lugar a otro (por ejemplo de la silla de ruedas al sofá).

1

Valoremos la carga a desplazar, para saber si necesitamos ayuda de otra persona o de un producto de soporte.

2

Determinemos el grado de incapacidad de la persona dependiente, para solicitar o no su colaboración.

3

Utilicemos técnicas de transferencia para evitar lesiones tanto en la persona dependiente como en nosotros mismos.

4

Proporcionemos seguridad en todo momento. Informémosle de los pasos que vamos a realizar.

5

Mantengamos la piel hidratada para evitar lesiones producidas por rozaduras.





MOVILIZAR:

Supone cambiar la posición de una persona sobre una misma superficie para evitar las úlceras y las incomodidades.

1 Establezcamos una tabla de rotaciones adaptada, donde ir anotando las diferentes posturas en las que colocamos a la persona dependiente.

2 Realizar cambios posturales cada 2 horas en personas encamadas y cada 30 minutos en personas que permanecen sentadas largos períodos de tiempo.

3 Intentemos, en la medida de lo posible, que la persona dependiente realice los cambios posturales por sí misma.

4 Procuremos no realizar movimientos bruscos que puedan ocasionar dolor o molestias.

5 Evitemos el contacto directo con las lesiones, heridas, puntos de dolor...



Las PERSONAS ENCAMADAS deben cambiar de postura cada 2-3 horas.

Establezcamos una tabla de rotaciones, adaptada a nuestros horarios y rutinas.

ANOTEMOS:

- La hora a la que se ha hecho el cambio de postura.
- La postura utilizada.

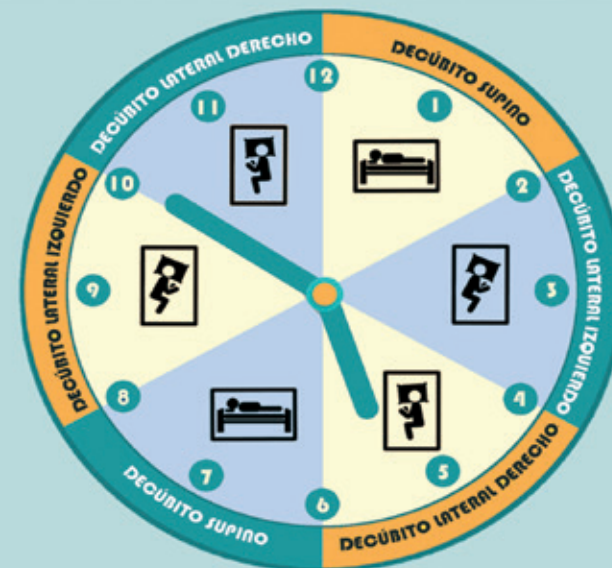
POSICIONES



DECÚBITO SUPINO: Tumbado/a boca arriba.



DECÚBITO LATERAL: Tumbado/a del costado izquierdo o derecho.





REGISTRO DE CAMBIOS POSTURALES

SEMANA DEL _____ AL _____

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
HORA	POSTURA	HORA	POSTURA	HORA	POSTURA	HORA	POSTURA	HORA	POSTURA	HORA	POSTURA	HORA	POSTURA



POSTURA 1:
Boca arriba (decúbito supino).



POSTURA 2:
Del costado izquierdo (decúbito lateral izq.).



POSTURA 3:
Del costado derecho (decúbito lateral derecho).

CONSEJOS ESTACIONALES

- Utilizar ropa que no afecte a la correcta circulación sanguínea, que proteja del viento y sea resistente al agua.

- Procurar mantener el cuerpo caliente e hidratado, beber agua aunque no se tenga sed y consumir fruta diariamente.

- Evitar la entrada de aire frío en los pulmones.

- No realizar ejercicios físicos excesivos ya que el aire frío no es bueno para la circulación sanguínea.

- El frío ejerce sobre el corazón una tensión extra. Las personas mayores o enfermos del corazón, no es conveniente que salgan a la calle.

- Si se tiene algún problema de salud: consultar con el médico sobre las medidas suplementarias que hay que adoptar.

- Tomar alimentos que aporten energía (legumbres, sopas de pasta...) y comidas calientes que proporcionen calor.

- No automedicarse, ya que existen medicamentos que potencian la actividad negativa del frío sobre el cuerpo.

1.

REDUCIR EL CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL

El alcohol deshidrata y el tabaco debilita el sistema inmune e irrita las mucosas de las vías respiratorias.

2.

REALIZAR EJERCICIO FÍSICO Y PROCURAR UN BUEN DESCANSO

VACUNAR CONTRA LA GRIPE

Cuando el médico lo considere necesario deben vacunarse las personas de los grupos de riesgo: personas a partir de 65 años, personas con alto riesgo de sufrir complicaciones, etc.

4.

APLICAR MEDIDAS HIGIÉNICAS PARA PREVENIR EL CONTAGIO

- Procurar saludar sin besar o estrechar las manos.
- Evitar el contacto con personas enfermas por gripe o resfriado.
- No tocarse los ojos, la boca o la nariz sin lavarse las manos antes.
- Ventilar la casa unos minutos al día.
- Lavarse las manos frecuentemente.
- Cubrirse la boca con un pañuelo o con el antebrazo al toser o estornudar.

5.

CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN

- Mantener una alimentación variada y equilibrada.
- Mantener el cuerpo caliente e hidratado.
- Comer alimentos que contengan Vitaminas A y C.

La piel:

Aplicar protección solar adecuada al tipo de piel media hora antes de la exposición solar. Repetir la aplicación cada 2 horas.

Cabeza:

Proteger la cabeza y evitar insolaciones con sombreros, gorras y sombrillas.

Los ojos:



Usar gafas de sol homologadas. En la playa/piscina las gafas de baño evitarán el contacto con agentes irritantes (cloro, sal,...). El aire acondicionado puede secarlos, las lágrimas artificiales nos ayudarán a mantenerlos hidratados.



En la playa:

Consultar la bandera que indica el estado del mar y respetar sus indicaciones.



Exposición solar:

Progresiva y evitar la exposición entre las 12 y las 17 horas.

Hidratación:

Bebamos agua y líquidos de manera regular aunque no tengamos sed.



Utilizar calzado fresco, cómodo y que transpire.

Ducharse o mojar el cuerpo para refrescarse.

Consultar con el médico las medidas suplementarias si existe alguna patología.

Usar ropa ligera, no apretada y de colores claros.



Utilizar aire acondicionado o ventilador con las puertas y ventanas cerradas.

Hacer comidas ligeras: ensaladas, frutas, verduras.

Permanecer en las estancias más frescas y bajar las persianas, toldos y cortinas.

Beber líquidos.

DEMENCIAS

ENFERMEDAD DE ALZHEIMER:

- Problemas en la memoria, el aprendizaje, los pensamientos y el comportamiento.
- Trastornos del lenguaje.
- Alteraciones del sueño.
- Dificultad para realizar actividades de la vida diaria.

DEMENCIA FRONTOTEMPORAL:

- Cambios emocionales y de personalidad (apatía, estado anímico).
- Alteraciones de comportamiento (repetitivo y compulsivo, aislamiento, problemas con higiene personal).
- Dificultades en el lenguaje.

DEMENCIA CON CUERPOS DE LEWY:

- Deterioro cognitivo y mental, alucinaciones.
- Temblores, rigidez muscular, debilidad, marcha inestable.
- Alteración del sueño.
- Alteración del estado de ánimo y el comportamiento.

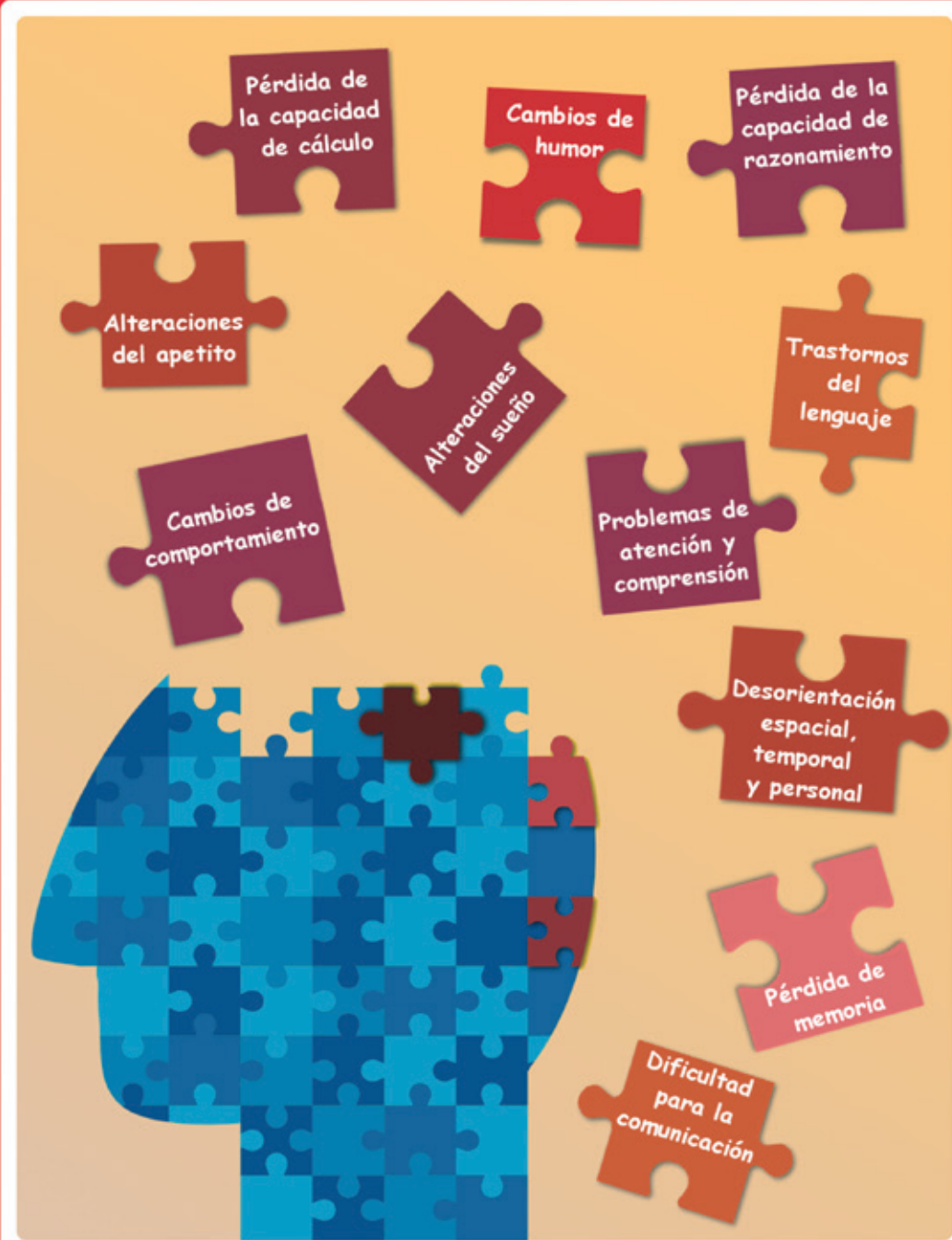


DEMENCIA VASCULAR:

- Deterioro cognitivo, intelectual y emocional (depresión, agitación, confusión).
- Problemas de concentración.

OTRAS DEMENCIAS:

- De la enfermedad de Parkinson.
- Enfermedad de Huntington.
- Demencia en VIH/SIDA.





FASE LEVE

Duración: 1-3 años

- Síntomas muy leves: olvidos, pérdidas en la memoria reciente, desorientación, etc.
- Síntomas **NO** detectables por personas cercanas o profesionales.
- Puede mantener su autonomía y realizar sin ayuda las actividades básicas de la vida diaria (ABVD).

- La persona es consciente de los síntomas y puede sentir angustia, soledad y aislamiento.
- Síntomas notorios y detectables por personas cercanas y en exámenes médicos.
- Puede aparecer:
 - Dificultad para reconocer personas/objetos, recordar nombres/palabras y para realizar actividades complejas (planificación, concentración,...).
 - Cambios de humor y trastornos de conducta.
 - Pérdida o extravío de objetos.



FASE MODERADA

Duración: 2-10 años



FASE SEVERA

Duración: 8-12 años

- Necesitan ayuda para la mayoría de actividades.
- Síntomas fácilmente visibles:
 - Olvido de parte de la historia personal.
 - Cambios en la personalidad.
 - Apatía, falta de respuesta al entorno.
 - Alteraciones en el ciclo de sueño.
 - Incontinencia urinaria y fecal, rigidez muscular, falta de control en los movimientos.

- Tratarle con respeto y como adulto.
- No hablar con otras personas como si no estuviera.

- Al darle a elegir, ofrecerle sólo 2 opciones para no confundirle.
- Hacerle preguntas con respuesta cerrada (sí/no).

- Utilizar un lenguaje sencillo:
- Frases cortas.
 - Hablar lento y claro.
 - Los gestos/imágenes ayudarán a transmitir el mensaje.

- Ante preguntas repetitivas:
- Tener paciencia.
 - Contestar de forma breve y evitar el mal humor.

- Indicarle lo que debe hacer, no lo que no debe hacer.

- Captar su atención al hablarle:
- Eliminar las distracciones.
 - Llamarle por su nombre.
 - Mirarle a los ojos.

¡Recordar!
La memoria emocional se mantiene hasta el final de la enfermedad.
Es capaz de percibir las caricias, la sonrisa, los abrazos...

- Intentar hablar de temas que recuerde.
- Darle tiempo a responder, su velocidad de comprensión está enlentecida.



Establecer rutinas para favorecer que la persona se encuentre tranquila.

Explicar las actividades que se van a hacer y darle tiempo.

Valorar su estado de salud con el médico y revisar la medicación.

Prevenir situaciones que desencadenan un problema.

Mantener la calma ante momentos de tensión y evitar chillar, regañar o enfadarse más.

Observar y detectar cuándo se enfada a través de su expresión, respiración e intentar distraerla.





LECTURA

Leer un poco cada día, con detenimiento; las noticias de la prensa del día, una revista, una novela, etc.



ACTIVIDADES DE CÁLCULO:

Sudoku, operaciones matemáticas, realizar compras y calcular los cambios, jugar al Bingo...



REMINISCENCIAS

Mostrarle fotografías antiguas u objetos que tengan significado para él/ella, ponerle música de su juventud y recordar las letras de las canciones.



ORIENTACIÓN TEMPORAL

Escuchar las noticias del día en la radio o televisión, hacer preguntas respecto a la época del año en que estamos, festividades, ...



CONVERSACIÓN

Asegurarse de variar los temas y que hable con diferentes personas.



EJERCICIOS LINGÜÍSTICOS

Sopas de letras, crucigramas, ...



JUEGOS DE MESA

Dominó, cartas, rompecabezas, parchís, juego de la oca, juegos de cartas, etc.



MANUALIDADES

Hacer dibujos, pintura, cerámica, punto, cocina...



Cruz Roja Española pertenece a la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, que promueve las actividades humanitarias de las Sociedades nacionales en favor de las personas vulnerables.

Mediante la coordinación del socorro internacional en casos de desastre y el fomento de la asistencia para el desarrollo, se propone prevenir y aliviar el sufrimiento humano.

La Federación, las Sociedades nacionales y el Comité Internacional de la Cruz Roja constituyen, juntos, el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

Humanidad

El Movimiento de la Cruz Roja de la Media Luna Roja, al que ha dado nacimiento la preocupación de prestar auxilio, sin discriminación, a todos los heridos en los campos de batalla, se esfuerza, bajo su aspecto internacional y nacional, en prevenir y aliviar el sufrimiento de los hombres en todas las circunstancias. Tiende a proteger la vida y la salud, así como a hacer respetar a la persona humana. Favorece la comprensión mutua, la amistad, la cooperación y una paz duradera entre todos los pueblos.

Imparcialidad

No hace ninguna distinción de nacionalidad, raza, religión, condición social ni credo político. Se dedica únicamente a socorrer a los individuos en proporción con los sufrimientos, remediando sus necesidades y dando prioridad a las más urgentes.

Neutralidad

Con el fin de conservar la confianza de todos, el Movimiento se abstiene de formar parte en las hostilidades y, en todo tiempo, en las controversias de orden político, racial, religioso o ideológico.

Independencia

El Movimiento es independiente. Auxiliares de los poderes públicos en sus actividades humanitarias y sometidas a las leyes que rigen los países respectivos, las Sociedades nacionales deben, sin embargo, conservar una autonomía que les permita actuar siempre de acuerdo con los principios del Movimiento.

Voluntariado

Es un Movimiento de socorro voluntario y de carácter desinteresado.

Unidad

En cada país sólo puede existir una Sociedad de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja, que debe ser accesible a todos y extender su acción humanitaria a la totalidad del territorio.

Universalidad

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, en cuyo seno todas las Sociedades tienen los mismos derechos y el deber de ayudarse mutuamente, es universal.

900 365 100

Lunes a viernes de 9:00 a 21:00 horas

www.sercuidadora.org

Síguenos en Facebook, Twitter, Tumblr y Google+

 www.facebook.com/sercuidador

 twitter.com/Sercuidador

 <http://sercuidadora.tumblr.com>

 678 480 2951 (solo mensajes)

o contacta con nosotros en **sercuidador@cruzroja.es**

Financiado por:



 **Cruz Roja Española**

www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad