



# **Aprendiendo a Cuidar**

## **Guía Práctica**

PACIENCIA, CARIÑO Y SENTIDO DE LA RESPONSABILIDAD

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española



# Informarse, Organizar y Planificar

El cuidado de nuestro **familiar** es una tarea difícil. Requiere de grandes dosis de paciencia y capacidad de adaptación. Es algo novedoso para lo que no solemos estar preparados/as. Vamos aprendiendo cómo afrontar esta nueva situación sobre la marcha, y en muchos casos, debido a contratiempos que parecen superarnos.

**Informarse** de todo lo relacionado con esta situación y una correcta **planificación** del futuro, tanto del familiar como de la familia, es algo que nos ayudará a sentirnos más seguros/as entre tanta incertidumbre y a enfrentarnos mejor a las circunstancias.

Es por ello que en la presente guía queremos brindar una serie de pautas y recomendaciones sencillas que puedan ayudar, en la medida de lo posible, en el cuidado diario de nuestro familiar, a organizarnos y planificar mejor nuestro día a día.

Esta guía no sustituye el trabajo de los profesionales que se dedican a ello puesto que cada persona, como individuo único, necesitará un plan de actuación específico que vaya más allá de lo aquí expuesto.



A la hora de plantearnos y planificar el cuidado de nuestro familiar, hay que tener en cuenta que debe de hacerse de una forma integral, teniendo en cuenta todas y cada una de las esferas de la persona (funcional, cognitiva, etc...), sabiendo que se influyen mutuamente.

En la presente guía se darán una serie de pautas útiles dirigidas tanto hacia la persona como hacia su entorno. De tal forma que adaptándonos y adaptando éste, la persona siempre sea lo más independiente posible. Así fomentamos su sentimiento de utilidad y autoestima, enlenteciendo el deterioro general y aliviando nuestra carga de trabajo.

**La alegría es el  
ingrediente  
principal en el  
compuesto de la salud**

Se ha estructurado de tal forma que abarca las diversas esferas que hemos considerado importantes en el cuidado del mayor, aportando consejos útiles en cada una de ellas. Hemos intentado que sea de la forma más simplificada y manejable posible para su uso. Resaltamos nuevamente que no sustituye el trabajo de los/as profesionales teniendo en cuenta, además, que no existen dos personas exactamente iguales.



La **alimentación** es un acto muy importante porque implica una necesidad básica, pero además es un acto social y nos proporciona placer. Es por ello que poder disfrutar de este momento diario nos aportará enormes beneficios físicos y psíquicos, porque mediante ésta alimentamos cuerpo y alma.



## Recomendaciones:

- Procurar un ambiente tranquilo.
- Poner únicamente el cubierto que necesita.
- Fomentar su independencia. Dejar que coma solo/a, con supervisión. Permitirle comer con las manos si eso fomenta su independencia.
- Simplificar la tarea (ejemplo presentarle los alimentos ya cortados).
- Utilizar cubiertos pequeños para evitar que introduzca grandes cantidades de comida en la boca.
- Dar instrucciones verbales o iniciar el movimiento para estimular a la persona.
- Mantener un buen posicionamiento en sedestación.
- Sillas con reposabrazos para obtener mayor seguridad cuando se levantan y sientan.
- Presentación vistosa de las comidas.
- Fomentar la toma de decisiones (elegir entre dos opciones de comida).
- Respetar los ritmos de comida.
- Procurar que las horas de las comidas sean siempre las mismas.
- La comida no debe tener una duración superior a 30-40 min.



# Vestimenta

A la hora del **vestido**, hay que tener en cuenta principalmente que debemos fomentar especialmente su independencia, procurar ropa cómoda pero de su gusto, y permitir que elija su vestimenta. Aunque a veces no nos parezca la más adecuada, debemos pensar que es con la que se sentirá más cómodo/a. De esta forma, fomentaremos su autoestima.



## Recomendaciones:

- Dar instrucciones verbales para guiar la actividad.
- Utilizar prendas fáciles de colocar.
- Colocar las prendas de manera que la persona sepa el orden en que se las tienen que poner.
- Adaptación de las prendas de vestir (sustituir botones por cremalleras...).
- Dejar en el armario sólo la ropa de temporada.
- Utilizar carteles o etiquetas para señalar dónde se encuentran las prendas dentro del armario.
- Si necesita la ayuda de otra persona, explicaremos lo que vamos a hacer y verbalizaremos cada paso.
- En caso de que la persona se desvista continuamente, utilizaremos ropa de menor accesibilidad.

## Recomendaciones:

- Dar instrucciones verbales para ir guiando la actividad.
- Adaptar algunos utensilios para facilitar su uso, por ejemplo, esponjas o peines con mango largo o anatómico.
- Sustituir la cuchilla por máquina de afeitar.
- Utilizar carteles y etiquetas para reconocer los diferentes objetos.
- Dejar preparada a la persona la temperatura adecuada de agua.
- Mejor ducha que bañera, con barras en el interior para utilizarla como ayuda técnica y alfombras antideslizantes.



## Uso del W.C.

## Recomendaciones:

- Utilizar carteles y etiquetas para reconocer el espacio.
- Utilizar adaptaciones como asideros, alzas...
- Respetar su intimidad dentro de lo posible.
- Favorecer el control de esfínteres pautando un horario para ir al cuarto de baño. Durante este intervalo se le preguntará a la persona si necesita ir al retrete.

## Desplazamientos

Es importante saber cómo podemos ayudar a una persona a moverse en el espacio de la manera más independientemente posible, reduciendo además el riesgo de caídas. Para ello, debemos saber que ayudar bien es mucho más útil que hacerlo en demasía.

### Recomendaciones:

- Eliminar posibles obstáculos que entorpezcan la marcha (alfombras, muebles...).
- Usar un calzado adecuado.
- En distancias más largas de lo habitual, establecer puntos de reposo por si la tolerancia de la persona a la actividad es menor de lo esperado.
- Poner atención en que la persona no arrastre los pies, sobre todo en la calle para evitar tropiezos y caídas.
- En el caso de usar algún producto de apoyo, informar a la persona de cómo se usa adecuadamente o recurrir a alguien que lo sepa, con el fin de utilizarlo de forma correcta.
- Si la persona tiene un déficit visual, además de evitar obstáculos en la casa, se le darán puntos de referencia con el fin de que sepa por dónde va y se pueda desenvolver de la forma más independiente posible.

## Sueño

Es natural que el tiempo necesario para el descanso nocturno se vaya reduciendo con la edad, aumentando la cantidad y duración de los despertares nocturnos. Es por ello que suele aumentar la somnolencia y la fatiga diurna.

Fomentar un descanso adecuado mejorará el humor y la salud de nuestro familiar.

### Recomendaciones:

- Adquirir camas regulables en altura para que no sean demasiado altas.
- Procurar acostarse siempre a la misma hora. Seguir siempre la misma rutina antes de acostarse (tomar vaso de leche, lavarse los dientes, etc., por ejemplo).
- No obsesionarse con conciliar el sueño.
- Limitar la siesta. Una hora es suficiente.
- Evitar cenas copiosas y estimulantes. Se recomienda reducir ingesta de líquidos antes de ir a la cama.
- Ambiente agradable.
- Ropa cómoda.





# Comunicación con el Mayor Dependiente

La comunicación es la transmisión y recepción de ideas, información y mensajes. Esta se divide en comunicación verbal (oral y escrita) y en comunicación no verbal (lenguaje corporal y lenguaje icónico). Aunque en principio la primera pueda parecer más importante, es la comunicación no verbal la que tiene más peso, comportando ésta los gestos, apariencia, postura, mirada, expresión, prosodia, movimientos corporales, etc.

<b>Cómo se comunican</b>	<b>Qué NO hacer</b>	<b>Favorecer la comunicación</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tiene dificultad al expresar ideas.</li><li>• Vocabulario reiterativo y simple.</li><li>• Palabras inventadas.</li><li>• Pérdida del hilo de la conversación.</li><li>• Dificultad para seguir un orden lógico.</li><li>• Uso de palabras malsonantes.</li><li>• Gesticulación creciente a medida que va perdiendo vocabulario.</li><li>• Gesticulación creciente a medida que va perdiendo vocabulario.</li></ul>	<p><b>Piensa que siempre le queda la afectividad.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Discutir y dar órdenes.</li><li>• Recordarle lo que no puede hacer.</li><li>• Interrogarle.</li><li>• Emplear tono paternalista.</li><li>• Transmitirle nuestra angustia o cansancio.</li><li>• Incoherencias entre el mensaje verbal y no verbal.</li><li>• No insistir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mostrar interés por la conversación.</li><li>• Acompañar la comunicación verbal con la no verbal y animarle a la comunicación no verbal.</li><li>• Centrarse en los sentimientos que expresan.</li><li>• Ante preguntas y respuestas sin sentido, tratar cambiar de tema.</li></ul>

---

En ocasiones, nuestro familiar necesitará ir a consulta médica. Si bien es cierto que nuestro médico de cabecera nos proporcionará toda la información necesaria, hay veces que tener preparadas una serie de preguntas, nos facilitará después el trabajo y ayudará a recabar toda la información necesaria que podamos necesitar nosotros/as u otros/as profesionales.

### **¿Qué preguntas e información proporcionada nos pueden ser útiles cuando acudimos a la consulta médica?**

- ¿En qué consisten los posibles diagnósticos del paciente?
- Síntomas y evolución probable de su enfermedad
- Actitud y medidas aconsejadas ante estas situaciones
- Tratamiento pautado: nombre de los fármacos, posología...
- Revisiones que pudiera precisar, tanto con su médico/a de atención primaria como con el especialista
- Asegurarse que coincide el informe verbal y escrito

Debemos asegurarnos de que todos los síntomas, por pequeños que parezcan, se le comunican al médico/a.



Si finalmente decides formar parte de nuestro Centro de Día o Residencia, lo primero que tendrías que hacer es ponerte en contacto con nuestro Servicio de Trabajo Social. Aquí te facilitarán una cita para informarte de todo lo necesario.

**A continuación facilitamos una serie de consejos a tener en cuenta:**

- Concertar la cita. De esta forma, se os podrá dedicar el tiempo necesario con el menor número de interrupciones.
- Hacer una lista de todas las dudas que os invaden. Si bien es cierto que en las citas de información se os explicará al detalle en qué consiste nuestro Centro, siempre se tienen dudas personales.
- Aportar un informe médico completo de la persona que vaya a ingresar y listado de la medicación actualizado. Así nuestros/as profesionales podrán conocer la situación actual y antecedentes de esta persona que viene a formar parte de nuestra casa.
- Tener una actitud asertiva y comunicativa. Expresar lo que sentimos nos ayudará a conectar, sólo la comunicación y la empatía entre ambas partes hará que nos conozcamos y aprovechemos el tiempo juntos/as.



# Guía Práctica



[www.rmcruzrojasanfernando.com](http://www.rmcruzrojasanfernando.com) - Síguenos en 

**Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad**