

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>

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

Ser Cuidador/a

Cuaderno/Guía



Cada vez más cerca de las personas

 Cruz Roja Española

© 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

Índice

CONSEJOS PARA LA HIGIENE

Consejos para una higiene adecuada
Estrategias para situaciones difíciles en la higiene
Productos de apoyo y adaptaciones en el baño
Cuidado de la boca y de los dientes
Cuidado de las manos
Cuidado de los pies
Cuidado del cabello
Higiene de la cara

ALTERACIONES DE LA CONDUCTA

Cómo actuar ante delirios y alucinaciones
Cómo actuar ante la conducta de agitación
Cómo actuar ante la apatía
Prevención de alteraciones de conducta en personas con demencia

RECURSOS PARA PERSONAS CUIDADORAS

Características del servicio respiro
Grupos de apoyo mutuo
Aspectos a tener en cuenta para contratar un servicio de ayuda a domicilio
Servicios de atención a domicilio
Aspectos a tener en cuenta para escoger un centro de día

SER CUIDADOR/A

Recomendaciones a la hora de pedir ayuda
Prevención de conflictos familiares en los cuidados

Plan de cuidados
Consejos para poner límites a los cuidados
Excedencia laboral para el cuidado de un familiar
Derechos del cuidador/a
Qué puedo hacer para cuidarme

LAS EMOCIONES EN LOS CUIDADOS

Prevenir la depresión
Pensamientos erróneos
Prevenir la soledad y el aislamiento
¿Tengo burn-out/Síndrome del cuidador?
Beneficios de ser cuidador/a
Aprender a ser asertivo/a

MOVILIZACIONES Y TRANSFERENCIAS

Consejos para las movilizaciones
Consejos para las transferencias
Subir y bajar escaleras

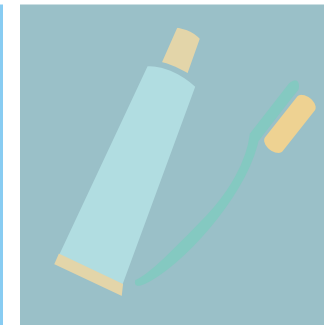
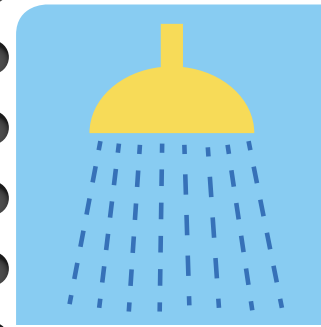
CURAS BÁSICAS

Protocolo P.A.S.
Signos vitales
Obstrucción de las vías respiratorias

CONSEJOS DE SALUD

Prevención de úlceras y escaras
Plan de medicación
Recomendaciones para facilitar el descanso
Pautas para una buena alimentación

CONSEJOS PARA LA HIGIENE



- 1 Explicar a la persona el inicio de la higiene y la forma en que esta se llevará a cabo.
- 2 Reforzar la autonomía haciendo que participe según sus posibilidades.
- 3 Supervisar la práctica de higiene cuando la persona tenga limitaciones para hacerlo ella sola.
- 4 Buscar el momento en que se pueda hacer sin prisas e interrupciones.
- 5 Favorecer un entorno íntimo: correr las cortinas y cerrar la puerta.
- 6 Respetar los deseos de la persona y el aspecto que ha tenido a lo largo de su vida.
- 7 Tener preparadas y al alcance los utensilios necesarios.
- 8 Mantener la temperatura del baño adecuada y evitar corrientes de aire.
- 9 Secar bien todo el cuerpo, sobre todo las zonas donde hay pliegues.

1 Crear un hábito de baño, una rutina.

2 Realizar la higiene a la misma hora y de la misma manera.

3 Si está nervios@:

- Mantener una actitud tranquila.
- Informarle de la tarea que vamos a realizar y asegurarse de que lo comprende.
- Averiguar la situación que desencadena este estado para poder resolverla.
- Si la actitud de nerviosismo persiste, podemos buscar una conversación o un motivo de distracción.

4 Ante un comportamiento agresivo posponer la higiene para más tarde.

1 Utilizar ayudas técnicas:

- Agarradores y barras de seguridad: facilitan la sujeción de la persona y dan seguridad.
- Asientos de bañera y ducha: para facilitar la higiene.
- Alfombras antideslizantes: disminuyen el riesgo de resbalar.
- Cepillos, peines y esponjas con mango largo.

2 Preferiblemente usar la ducha en lugar de la bañera.

3 Adaptar el inodoro: elevar su altura y/o poner agarraderas.

4 Disponer de grifos monomando para facilitar la apertura, cierre y regulación del agua.

5 Eliminar los cierres interiores de las puertas ya que en caso de emergencia dificultaría el acceso.

6 Substituir las cortinas del baño por puertas correderas para evitar caídas.

7 No utilizar aparatos eléctricos durante la ducha.

8 Fijar las alfombras con adhesivos para evitar deslizamientos.





Descuidar la higiene buco-dental puede causar infecciones y/o trastornos digestivos.
Vigilar la aparición de heridas en la boca y cambios de color en la lengua.

Higiene buco-dental en personas sin necesidades especiales:

- Cepillar los dientes como mínimo dos veces al día.
- Utilizar un cepillo de dureza blanda / media y pasta de dientes.
- Los dientes se cepillan desde la encía hacia el diente y por toda su superficie.



Higiene buco-dental en personas con dentadura postiza:

- Limpiar la dentadura después las comidas y antes de acostarnos.
- Utilizar pasta de dientes y cepillo de dureza alta.
- Limpiar toda la superficie.
- Enjuagar la boca con agua y un poco de colutorio.
- Por la noche, guardarla en un recipiente tapado, cubierta con una solución antiséptica.
- Aclararla con abundante agua antes de usarla de nuevo.



Higiene buco-dental en personas inconscientes o encamadas:

- Realizar la higiene completa diariamente.
- Mojar una gasa con colutorio y limpiar directamente la cavidad bucal.
- Si la persona está inconsciente, colocaremos su cabeza de lado.



01 Lavar las manos con agua tibia y jabón neutro antes de comer y después de ir al baño.

Limpia bien la zona que hay entre los dedos y las uñas por debajo.

02

03 Secar cuidadosamente.

Cortar y/o limar las uñas y los padrastrós.

04

05 Hidratarlas regularmente para evitar sequedad y agrietamiento.

Usar crema solar.

06

07 Protegerlas con guantes si hace frío.

Observar su estado y consultar con un profesional sanitario si se producen cambios en el color de la piel, hay dolor, inflamación o heridas.

08



Hay que prestar atención a los pies, especialmente en las personas mayores porque a menudo presentan problemas debido a alteraciones circulatorias, óseas o patologías (diabetes, etc.).



1. Lavar con agua y jabón regularmente.
2. Secar correctamente, también entre los dedos.
3. Aplicar crema específica para pies (hidratante).
4. Cortar las uñas rectas/limarlas y no muy cortas.
5. Cambio diario de calcetines, preferentemente de lana, algodón o hilo, evitando los tejidos sintéticos y las bandas elásticas.
6. Visitar de manera regular al podólogo

7. Calzado :

- a. Zapatos adecuados a su pie.
- b. No caminar descalzo/a (riesgo de lesión y de infección).
- c. Usar calzado cómodo, en buen estado,...
- d. No utilizar los mismos zapatos todos los días.

Alerta:

- Observar su coloración y aparición de lesiones cutáneas e informar al profesional sanitario para evaluarlo.
- No autotratarse, para evitar un problema mayor.
- Evitar compartir con otras personas: toallas, calzado, calcetines o instrumental de pedicura para evitar contagios.



01

Se recomienda lavar la cabeza como mínimo una vez por semana con un champú neutro. De manera ocasional puede usarse champú para el lavado en seco.



02

Usar algodones en los oídos evita que entre agua en ellos.



03

Secar el cabello suavemente con una toalla y/o con el secador.



04

Lavar y arreglar la barba y el bigote de nuestro familiar. Afeitarse con regularidad.



05

Respetar los gustos de nuestro familiar cuando peinemos y/o cortemos el pelo.



06

Reforzar la autonomía de la persona haciendo que participe según sus posibilidades.



07

Valorar el uso de productos de apoyo tales como:

- ✓ Cepillos y peines con mango largo.
- ✓ Lava-cabezas para la cama.
- ✓ Lava-cabezas para la silla.
- ✓ Bolsa para agua con grifo.



A spiral-bound notebook with a red cover and white pages. The spiral binding is visible on the left side. The title is printed in white on the red cover.

ALTERACIONES DE LA CONDUCTA

1

No discutamos sobre la veracidad del delirio o alucinación.

- Para él/ella, son reales.
- No le demos la razón ni le llevemos la contraria.

6

Deje una pequeña luz encendida cuando oscurezca, especialmente si las alucinaciones y delirios se dan por la noche.

2

Si no le ponen en una situación de peligro ni le causan angustia, no es necesario intervenir.

7

Ante delirios de robo:

- Permitamos que guarde algo de dinero y que pueda encontrarlo con facilidad.
- Conozcamos sus escondites favoritos.

3

Hagamos que se sienta escuchad@ y atendid@.

Expliquémosle que nos vamos a hacer cargo de los problemas y de comprobar que todo esté bien.

8

Explique a la persona lo que ve o escucha si no lo entiende, repetir información si es necesario (por ejemplo, cuando se producen ruidos fuertes como truenos, etc...)

4

Controlemos estímulos ambientales:

- Eliminemos ruidos, apaguemos la TV, la radio, aparatos que emitan luces...
- Dispongamos de iluminación adecuada en todo momento.

9

Desvíe su atención hacia cosas o actividades agradables que le guste hacer.

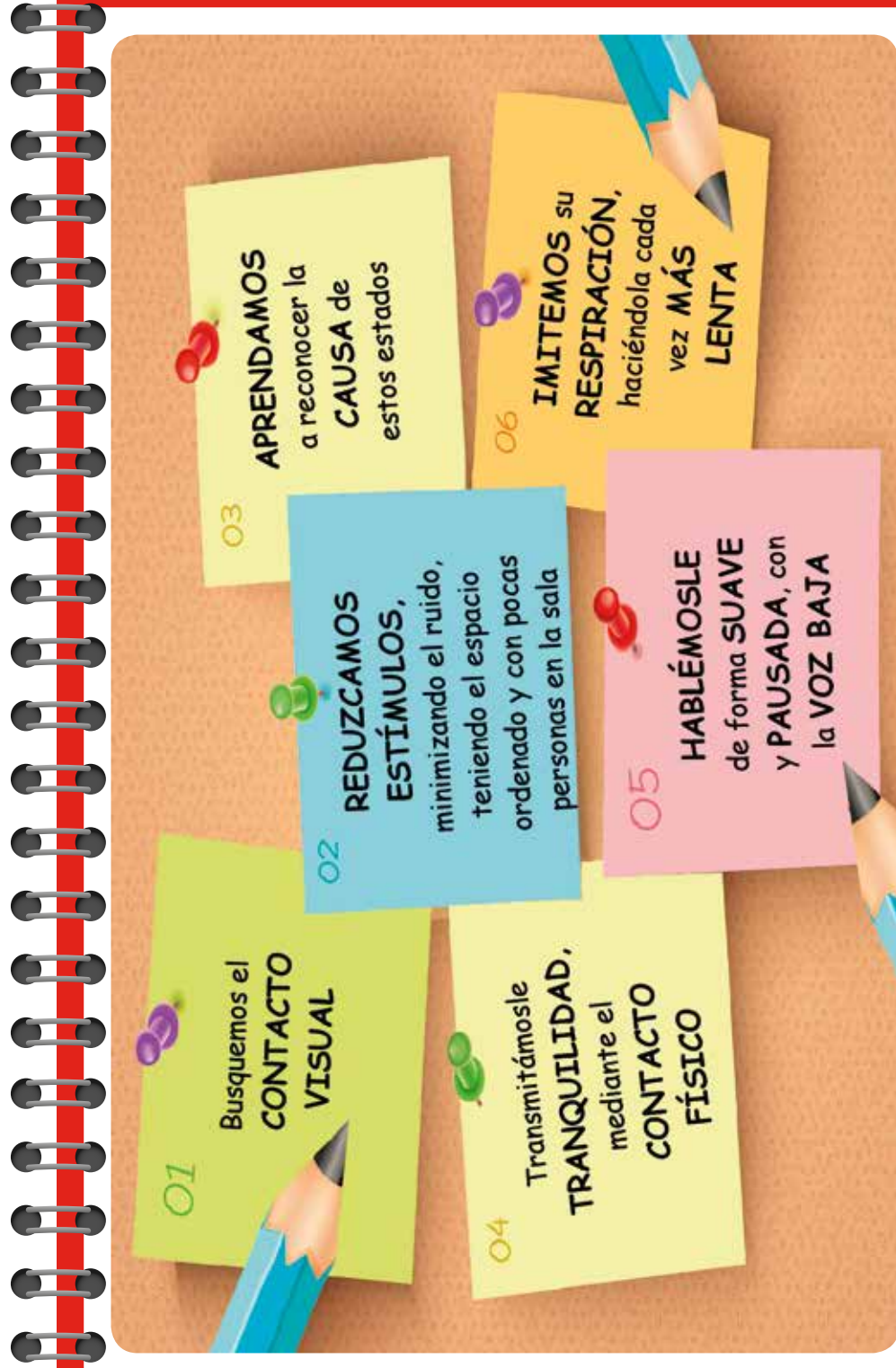
5

Consultemos con nuestro médico para descartar que no haya un problema orgánico. Por ejemplo, problemas de vista/oído pueden causar o empeorar los delirios.

10

Reorientarle a la realidad:

- En la conversación, reforzar las ideas coherentes.



01

Busquemos el
CONTACTO VISUAL

02

REDUZCAMOS ESTÍMULOS,
minimizando el ruido,
teniendo el espacio
ordenado y con pocas
personas en la sala

03

APRENDAMOS
a reconocer la
CAUSA de
estos estados

04

Transmitámosle
TRANQUILIDAD,
mediante el
CONTACTO FÍSICO

06

IMITEMOS su
RESPIRACIÓN,
haciéndola cada
vez **MÁS**
LENTA

05

HABLÉMOSE
de forma **SUAVE**
y **PAUSADA,** con
la **VOZ BAJA**

La apatía se define por la pérdida de ganas y desinterés para participar en actividades que antes nos gustaban.
Tiene una causa cognitiva, y no debe ser confundida con la depresión, la pereza, el dolor o la aparición de enfermedades.



Si la persona no quiere participar en alguna actividad, es mejor no insistir, discutir o presionarle. Podemos volver a intentarlo más tarde.

Animémosle a mantener una vida social activa para que no se aíse.

Planifiquemos rutinas diarias y procuremos que le resulten agradables, como por ejemplo:

- Procuremos acompañarle en un paseo diario.
- Fomentemos el hábito de la lectura.
- Establezcamos una rutina de aseo placentera, utilizando sus productos preferidos.

Hagamos que se sienta útil e integrado en la familia.

Organicemos actividades placenteras y animémosle a participar:

- Empecemos con actividades de corta duración.
- Adaptarlas a los intereses y gustos de la persona.

Facilitar al máximo la posibilidad de realizar actividades:

- Evitemos los obstáculos que puedan dificultar la movilidad de la persona dependiente.
- Ayudémonos de productos de soporte.

Si la apatía persiste, consulte con su médico, en ocasiones puede ser necesario tomar medicación.

Simplificar las tareas y no ofrecer más de dos opciones para no confundirle

Cambiar de actividad o posponerla si está aburrido, distraído o agitado, pero nunca forzarlo

Favorecer un entorno tranquilo e intentar mantener la calma ante alteraciones de conducta

Reforzar su autonomía haciendo que participe según sus posibilidades

No discutir si insiste en ponerse varias veces la misma ropa. Considerar comprar duplicados de algunas prendas

Establecer rutinas diarias y explicarle paso a paso lo que se va a hacer

En la medida de lo posible no cambiar las cosas de sitio

Ante una conducta repetitiva, reconducirla hacia una actividad (si mueve los pies, poner música)

Proponerle actividades acorde a sus gustos y preferencias

A spiral-bound notebook with a white left half and a red right half. The spiral binding is in the center, with metal loops visible. The text is printed in white on the red background.

RECURSOS PARA PERSONAS CUIDADORAS

+ ¿QUÉ ES?

Es un servicio de apoyo a las familias que cuidan de una persona con dependencia.
Ofrecen estancias temporales en centros residenciales.

+ ¿QUIÉN OFRECE EL SERVICIO?

Este servicio lo ofrecen entidades públicas, entidades privadas o ONG's según la localidad.

+ ¿DÓNDE SOLICITARLO?

En el caso de las plazas públicas o concertadas deberá contactar con los servicios sociales de su localidad.
En el caso de plazas privadas deberá contactar con la entidad que los ofrece.

+ DURACIÓN DE LAS ESTANCIAS

Dependerá de la entidad que ofrece el servicio y del motivo por el que se ha solicitado.
Habitualmente son estancias cortas, de quince días o mensuales.

+ ¿EN QUÉ SITUACIONES PUEDE SOLICITARSE?

En situaciones en que el cuidador/a no puede hacerse cargo del cuidado, como:
Necesidad de descanso familiar.
Enfermedad, ingreso hospitalario o otras situaciones urgentes en que no se puede garantizar el cuidado.




+ BENEFICIOS DEPENDIENTE

Atención profesional, personalizada y de calidad.
Estimulación física y mental: relación con otras personas, actividades y ejercicios.

+ BENEFICIOS CUIDADOR/A

Tiempo de descanso, muy necesario para evitar el estrés, la sobrecarga y otras enfermedades relacionadas con la tarea de cuidar.
Atender otras necesidades.
Mejorar la relación con la persona que cuidamos.




Los **Grupos de Apoyo Mutuo (GAM)** están formados por personas con un problema común, con el objetivo de prestarse ayuda mutua y conseguir propósitos específicos.


Posibilitan la expresión emocional, el intercambio de afectos, experiencias y el aprendizaje.

Las reuniones son periódicas y pueden estar orientadas por un profesional.


CARACTERÍSTICAS




Son grupos igualitarios, sin roles ni jerarquías.




Facilitan la satisfacción de necesidades emocionales y apoyo social.




Posibilitan alcanzar mayor control para abordar la problemática.




Posibilitan obtener una percepción diferente sobre el problema.



Pueden ser de nuestro ámbito comunitario: con personas que viven cerca de nosotros que nos ayudarán a salir de casa y reducir el aislamiento.



Pueden ser de internet: con personas de todo el mundo, mediante foros/chats desde casa y sin horarios establecidos.



+ Exigir que la empresa disponga de una póliza de responsabilidad civil para cubrir posibles contingencias.

Conocer por adelantado las medidas que aporta la empresa en caso de insatisfacción con el servicio (por ejemplo descuento con el personal enviado) o bien ante la cobertura de una baja laboral del personal contratado.

Solicitar la firma de un contrato.

No contratar el servicio sin antes haber recibido un presupuesto personalizado.



04 Confirmar que el personal que presta el servicio dispone de la titulación adecuada a las tareas encomendadas.

06 Pedir garantías de que el personal mantiene una relación laboral con la empresa contratante.

07 Solicitar la existencia de una persona de referencia de la empresa con la que poder coordinarse y hacer seguimiento del servicio.

TELEASISTENCIA

Respuesta inmediata a las personas usuarias en situaciones de emergencia sanitaria o social, mientras se encuentran en el domicilio.

Garantiza la seguridad y la tranquilidad:

- 24 horas al día
- 365 días al año

Se realiza también un seguimiento personalizado mediante llamadas quincenales o mensuales.



LIMPIEZA DEL HOGAR

Atención y mantenimiento de las necesidades domésticas o del hogar por parte de personal especializado:

- Limpieza y mantenimiento de la vivienda.
- Lavado y plancha de la ropa.
- Cocina y compra de alimentos.



CUIDADO Y ACOMPAÑAMIENTO PERSONAL

Apoyo para la realización de las actividades de la vida diaria.

- Curas y cuidados sanitarios.
- Higiene de la persona dependiente.
- Ayuda en la ingesta de alimentos.
- Control de la medicación.
- Movilidad dentro del domicilio.
- Acompañamiento en el hogar.
- Acompañamiento en la realización de gestiones fuera del domicilio.



"COMIDA SOBRE RUEDAS" O COMIDA A DOMICILIO

• Reparto a diario en el propio domicilio de un menú realizado por una empresa de catering.

- Permite mantener una dieta sana, equilibrada, variada y adaptada a las necesidades dietéticas del usuario.
- Evita peligros o accidentes domésticos: fugas de gas, quemaduras, cortes, ...



+ Comprobar que tenga instalaciones adaptadas y sin barreras arquitectónicas.

Que ofrezca servicio de catering adaptado a las necesidades de cada persona.

+ 03

Valorar que el centro disponga de transporte adaptado propio.

+ 02

Que el horario de atención y el calendario laboral del centro sean compatibles con los del núcleo familiar.

+ 05

Proximidad al domicilio familiar o capacidad de la familia y la persona dependiente para desplazarse al centro.

+ 01

Visite el Centro de Día durante el horario de atención a usuarios para comprobar todos los aspectos mencionados.

+ 07

Que esté atendido por un equipo multidisciplinar (médico, enfermero/a, educador/a, etc.).

+ 06



A spiral-bound notebook with a red cover on the right and a white cover on the left. The spiral binding is in the center. The text "SER CUIDADOR/A" is printed in white on the red background.

SER CUIDADOR/A

- 1.- Expresemos claramente nuestras necesidades a quien le solicitamos ayuda.
- 2.- Debemos usar nuestras habilidades de comunicación a la hora de pedir ayuda:
 - Empatizar con la persona a la que se la solicitamos.
 - No mostrar inhibición o inseguridad.
 - Explicar claramente lo que deseamos de esa persona y por qué lo deseamos, etc.
- 3.- Cuando acordamos que alguien nos va a ayudar, definamos claramente el contenido de esa ayuda:
 - Grado de implicación.
 - Tiempo invertido.
 - Qué responsabilidades se aceptan.
- 4.- Nadie está obligado a prestarnos ayuda. Aceptemos un no con naturalidad, ya que es una posibilidad.
- 5.- Recordemos que solicitar no es exigir.
- 6.- Ante una respuesta negativa, no insistamos pidiendo de nuevo la ayuda.
- 7.- Recibir ayuda no implica que estemos en deuda con la persona que nos apoya.



1

Definir claramente los roles que cada miembro de la familia llevará a cabo en los cuidados.

5

En ocasiones no se llega a un acuerdo porque los intereses de las partes son distintos o porque no ha habido una buena comunicación y surgen conflictos familiares. Por ello, la mediación puede ser una opción para gestionarlos y alcanzar soluciones con las que todas las partes estén de acuerdo.



2

Ante la nueva situación, fomentar que todos los miembros del núcleo familiar puedan expresar y comunicar de manera sincera y respetuosa como se sienten.

3

Tener en cuenta las opiniones de los miembros de la familia en lo relativo a los cuidados del familiar. Debemos valorar las distintas propuestas como alternativas y/o complementarias.

4

Consensuar en el mayor grado posible las decisiones que se deben adoptar.

2) PARA ELABORARLO:

2.1 TENER EN CUENTA ASPECTOS COMO:

¿Dónde va a vivir nuestro familiar?, ¿Qué expectativas tiene en cuanto a mí como cuidador?, ...

2.2 BUSCAR INFORMACIÓN SOBRE:

La enfermedad, estrategias para cuidar de un familiar, las necesidades de los cuidadores, ...

2.3 UNA VEZ INFORMADOS, DEBEMOS:

- Identificar las tareas
- Asignar el grado de importancia
- Identificar cuáles puede realizar nuestro familiar por sí solo y cuáles con ayuda
- Identificar con qué recursos contamos

1) UN PLAN DE CUIDADOS NOS AYUDARÁ A:

- Gestionar el tiempo adecuadamente
- Satisfacer las necesidades de nuestro familiar
- Sacar tiempo con nosotros mismos
- No desatender los cuidados y el mantenimiento del hogar
- Tomar decisiones acertadas respecto del cuidador familiar

3) EL PLAN DE CUIDADOS RECOGERÁ:

- Las tareas que debemos realizar
- Los momentos en los que debemos realizarlas
- Tiempos y momentos que dedicamos a otras actividades
- Qué pasos comprende cada una de ellas
- El tiempo que debemos invertir
- Quién debe realizarlas

3)

Pedir ayuda y apoyos a familiares, amigos, instituciones y asociaciones.

2) Detectar qué tareas no podemos realizar solo/as y para cuáles necesitamos ayuda.

Para ello, valoremos: qué grado de importancia tienen, qué alternativas existen y quién podría llevarlas a cabo.

1)

Identificar aquellas tareas que puede hacer el familiar por sí mismo y fomentar su autonomía, haciéndolo partícipe y responsable de sus propios cuidados.

4) Mantener a largo plazo las decisiones adoptadas sobre los límites.

5)

Con la experiencia de los cuidados, adquirimos costumbres, rutinas y habilidades, por tanto, tenemos que volver a evaluar los límites que hemos puesto para poder valorar nuevas tareas y/o delegar otras.



Thu
09

DURACIÓN

La duración máxima es de 2 años, salvo que se establezca una duración superior a través de la negociación colectiva.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Es recomendable solicitarlo por escrito, indicando la duración y la fecha de inicio/finalización.
- Se aconseja comunicar la voluntad de reincorporación con un mínimo de 15 días de antelación.
- La empresa no tiene obligación de cotizar por el trabajador.

Excedencia: El trabajador deja de trabajar temporalmente



REQUISITOS

El trabajador/a debe tener a su cuidado un familiar:

- Con un grado de parentesco de hasta el 2º grado de consanguinidad o afinidad (padres/suegros, hijos, abuelos, hermanos, etc.).
- Que por razones de edad, accidente, enfermedad, discapacidad o discapacidad no pueda valerse por sí mismo y no desempeñe actividad retribuida.

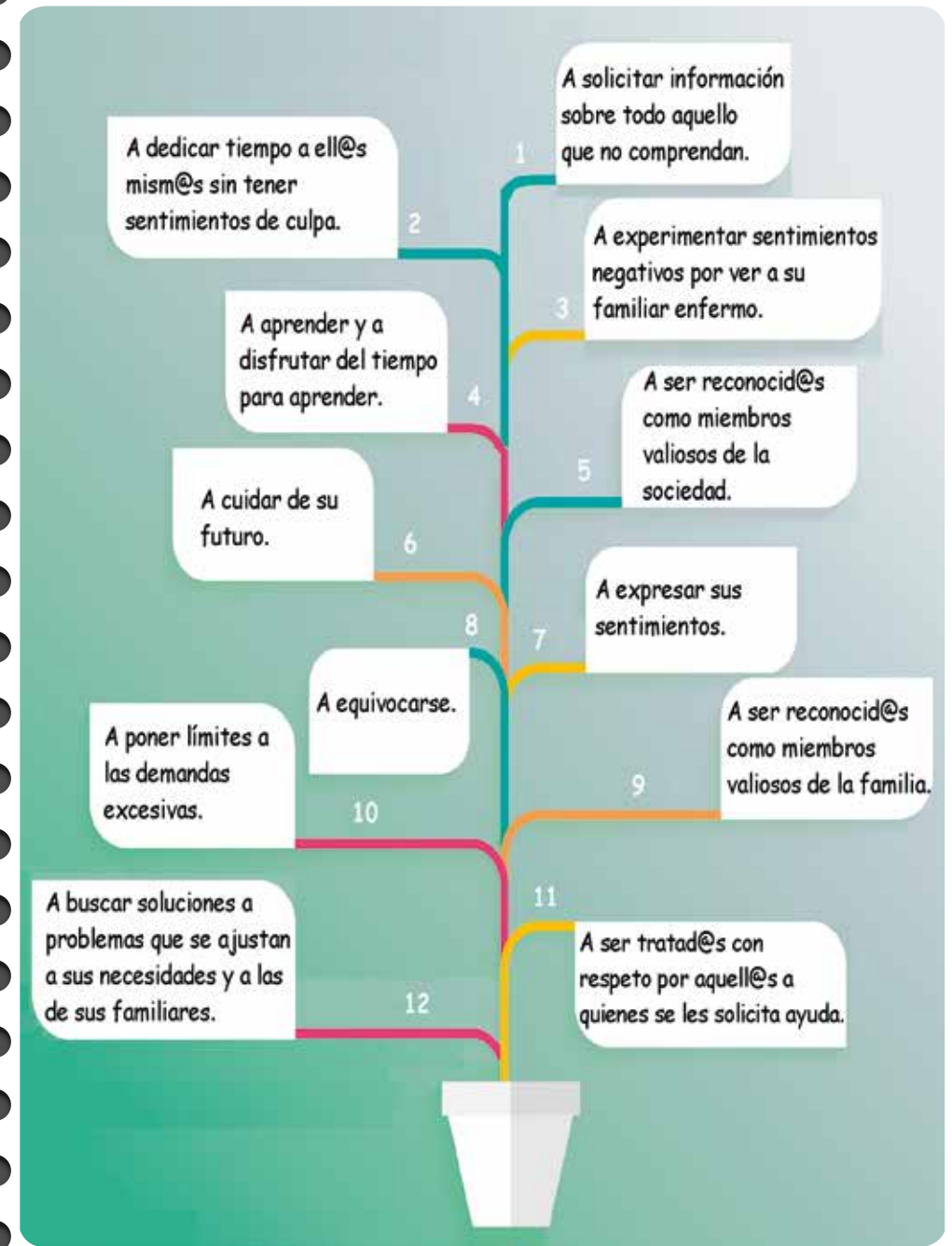
DERECHOS LABORALES

La excedencia contabiliza a efectos de antigüedad pero no se recibe salario.

El trabajador tiene derecho a asistir a cursos de formación profesional a cuya participación deberá ser convocado por la empresa.

Según la duración de la excedencia:

- Menos de un año: tiene derecho a reserva del mismo puesto de trabajo. Este plazo se amplía si el trabajador tiene reconocida oficialmente la condición de familia numerosa.
- Más de un año: la empresa no tiene la obligación de reubicarlo en el mismo puesto pero sí en el mismo grupo profesional o categoría equivalente.



EJERCICIO FÍSICO



El ejercicio físico es recomendable para un estilo de vida saludable, mucho más si hablamos del ámbito de la tercera edad, donde existe mayor vulnerabilidad y riesgo de deterioro de las capacidades físicas. Por ejemplo:


- Ejercicios para calentar las articulaciones: abrir y cerrar la mano, separar y juntar los dedos, ...
- Actividades de equilibrio: levantar la rodilla y bajarla, ...
- Actividades de resistencia cardio-respiratoria: natación, caminar, bicicleta, ...



Los ejercicios de agilidad mental son todas aquellas actividades que suponen un trabajo de las distintas capacidades intelectuales (la atención, el lenguaje, el cálculo o la concentración).

- Hábitos para el día a día: leer la prensa, realizar "pasatiempos", juegos de mesa, etc.
- Fichas de actividades para la estimulación cognitiva: memoria, cálculo, lenguaje, orientación, ...

EJERCICIO DE AGILIDAD MENTAL



**LAS EMOCIONES
EN LOS CUIDADOS**



Tratémonos del mismo modo que tratamos a aquell@s a los que queremos.

Aceptemos la ayuda de familiares y amig@s.

Hacer ejercicio nos ayudará a superar actitudes negativas.

Busquemos tiempo para dedicarnos a nosotros mism@s.

Fijémonos objetivos realistas para nosotr@s y nuestros cuidados.

No abandonemos nuestra higiene y nuestro aspecto.

Mantengámonos activ@s.

Seamos conscientes de que vamos a mejorar.

Los pensamientos erróneos son pensamientos que no se corresponden con la realidad. Aparecen de forma constante causando un elevado malestar y nos impiden tomar decisiones y actuar adecuadamente.

Influyen en su aparición:

- La exigencia de los cuidados.
- La incertidumbre.
- Bajo estado de ánimo.
- Insatisfacción con nuestra labor de cuidadores.
- Falta de apoyo.
- Preocupaciones intensas.
- Mal humor frecuente.
- Sentimientos de culpa.
- Sobrecarga.
- Tristeza.

CÓMO AFRONTARLOS

- Prestar atención a cómo nos sentimos para detectarlos con prontitud.
- Toda ayuda es necesaria. Pidámosla si la necesitamos.
- Expresar cómo nos sentimos alivia la intensidad de los problemas.
- Ante un sentimiento provocado por una situación concreta, alejarnos de la situación nos permitirá relativizarla y evaluar su importancia real.
- Contrastar los pensamientos y sentimientos con la realidad.
- Exijámonos en la medida en la que podamos responder.
- No sentimos culpables. Si nuestro familiar está bien cuidado estemos satisfechos por la gran labor que realizamos.
- Cuanto más apoyo recibamos en nuestras tareas, mejor será nuestro estado de ánimo.

Sentir culpabilidad por disfrutar de las relaciones sociales o no querer ser una molestia para amig@s y familiares puede llevarnos a experimentar sentimientos de soledad y aislamiento, dañinos para el cuidador/a.

¿Cómo IDENTIFICARLOS?

- Tengo ganas de pasar tiempo con amig@s y familiares pero no me apetece salir de casa.
- No merece la pena ver a otros porque no entienden mi situación.



Algunas **CONSECUENCIAS** de la soledad y el aislamiento:

- Disminución de las capacidades cognitivas y de las habilidades sociales.
- Dificultad para gestionar los pensamientos y sentimientos.
- Descuidar la salud física y emocional.

¿Cómo podemos ACTUAR?

- Adaptar el plan de cuidados y aprovechar los recursos para disponer de tiempo libre.
- No dudar en pedir ayuda y expresar nuestras necesidades.
- Intentar disfrutar de la compañía en cada encuentro que realice.
- Aplicar los principios del autocuidado: priorizar nuestra propia atención, estar alerta y actuar con prontitud ante la aparición de síntomas.
- Si no podemos solucionar la situación existen terapias de apoyo psicológico.



He perdido las ganas de quedar con amigos, familiares o hacer actividades agradables.

Mi salud se ha deteriorado (tanto a nivel físico como psicológico)



Me cuesta mantener compromisos o dejo de hacer tareas importantes o urgentes.

No dispongo de tiempo libre, para realizar actividades que me gustan.



Siento emociones negativas acerca de la persona a la que cuido.

Me siento agotado/a, irritable, agresivo/a, ansioso/a



Pienso que los otros cuidadores/as no lo hacen bien, sólo puedo cuidar yo.



Cuidar de otra persona nos aporta:

- ✓ Estrechar la relación con la persona que cuidamos.
- ✓ Descubrir actitudes, aptitudes y habilidades de nosotr@s mism@s.
- ✓ Sentirnos querid@s por nuestro familiar.
- ✓ Gestionar mejor nuestras emociones.
- ✓ Ser más pacientes y comprensiv@s.
- ✓ Sentirnos útiles y realizad@s en nuestro día a día.
- ✓ Adquirir y/o ampliar nuestros conocimientos y habilidades en el cuidado de personas.



A spiral-bound notebook with a red cover on the right and a white cover on the left. The spiral binding is in the center, with the metal rings visible. The text is printed in white on the red background.

MOVILIZACIONES Y TRANSFERENCIAS



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...





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

1 Valoraremos 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.





Es importante que siempre que haya barandillas o asideros apoyemos en ellos a la persona para disminuir el riesgo de caídas.

Ante una mala visibilidad y para prevenir caídas, es importante señalar con cinta adhesiva de color muy visible los escalones y bordes que sobresalgan.

El peso del cuerpo siempre avanza hacia la pierna que se adelanta; lo más seguro es avanzar primero la pierna más sana para subir y la menos sana para bajar.

Al subir el escalón incline el tronco de su familiar hacia delante; al bajarlo, evite echar la cabeza y el tronco hacia atrás pues eso facilitaría la caída.



**CURAS
BÁSICAS**

El protocolo P.A.S. es la pauta general de actuación ante una situación de emergencia y consiste en 3 sencillos pasos.

P: Proteger

A: Avisar

S: Socorrer

Proteger:

- Medidas de autoprotección.
- Valorar nuestra capacidad de actuación frente al accidente.
- Evitar riesgos adicionales:
 - Señalizar correctamente el lugar del accidente.
 - No encender las luces si huele a gas.

Avisar:

- Sistema de asistencia sanitaria: **112**
- Indicar la localización exacta.
- Responder a lo que nos pregunten.
- Informar del número de personas implicadas en el accidente y los síntomas y lesiones que presentan.

Socorrer:

- Tranquilizar a las víctimas y comunicarles que la ayuda está de camino.
- Determinar posibles lesiones y tomar precauciones para no empeorar el estado de las víctimas.



Ante cualquier duda o alteración de los **signos vitales** pida ayuda llamando al 112 o acuda al centro de salud más próximo.



1. TEMPERATURA CORPORAL

La temperatura promedio normal del cuerpo es $36.5^{\circ} C$

La temperatura puede variar debido a: la edad, la persona, la hora del día (a menudo más alta en la noche), el lugar dónde se toma del cuerpo, etc.

Con frecuencia, las personas mayores no presentan temperatura elevada, incluso si están enfermas.

Se recomienda el uso de **termómetros electrónicos** y se desaconseja el tradicional de vidrio con mercurio, dado que el vidrio puede romperse y el mercurio es tóxico.



2. PULSO

Valores normales: entre 60 y 100 latidos por minuto.

En primeros auxilios se recomienda tomar el **pulso carotídeo**. La arteria carótida se encuentra en el cuello a cada lado de la tráquea.

El **pulso radial** (en la muñeca) es de mejor acceso, pero a veces puede hacerse imperceptible.

En ambos puntos coloque sus **dedos índices, medio y anular** haciendo ligera presión sobre la arteria, **NUNCA** con su **dedo pulgar**, ya que tiene pulso propio. Cuente las pulsaciones en un minuto.



3. RESPIRACIÓN

Valores normales: entre 12 y 20 respiraciones por minuto.

Factores que alteran la respiración: el ejercicio físico, una hemorragia, la fiebre, la edad.

La frecuencia respiratoria disminuye con la edad.



4. PRESIÓN ARTERIAL

Valores normales: entre 100/60 mmHg y 130/85 mmHg

Hablamos de **hipertensión** en valores superiores a 140/90.

Riesgo elevado: máxima entre 160-180 mmHg y mínima entre 100-110 mmHg.

1 OBSTRUCCIÓN PARCIAL

Cuando el aire puede pasar pero en poca cantidad

SIGNOS Y SÍNTOMAS

- Puede toser
- Puede hablar
- Puede respirar pero con dificultad

ACTUACIÓN

- Animar a toser a la víctima
- No golpear la espalda



RECUERDA

Si la persona pierde el conocimiento, llama al 112 e inicia las maniobras de reanimación cardiopulmonar.

2 OBSTRUCCIÓN TOTAL

El elemento que obstruye nos impide totalmente el paso del aire

SÍNTOMAS Y SÍNTOMAS

- No puede hablar
- No puede toser
- No puede respirar

ACTUACIÓN

- Maniobra de Heimlich:
- Rodéale con los brazos tal y como indica el dibujo.
- Pon la mano cerrada, en un puño, justo por encima del ombligo y coloca la otra mano encima.
- Realiza 5 compresiones rápidas y fuertes, hacia arriba y hacia a adentro.





**CONSEJOS
DE SALUD**

1 2 3 4 5

Dejar a la persona encamada el menor tiempo posible y movilizarla cada 2-3 horas para que los puntos de apoyo varíen.

Procurar levantarla mañana y tarde, si no existen contraindicaciones.

Examinar los puntos de apoyo (espalda, talones, codos, etc) y si existen cambios en la piel consultar al personal sanitario.

Favorecer que la persona evacue en el baño siempre que sea posible.

Prevenir las infecciones con una correcta higiene corporal (lavar con agua y jabón, aclarar y secar).

6 7 8 9 10

Hidratar la piel con crema hidratante mediante masaje para estimular la circulación.

Evitar el uso de colonias o productos que contengan alcohol sobre la piel.

No poner ropa ajustada y mantenerla seca, limpia y sin arrugas, evitando un peso excesivo de esta.

Dar una alimentación variada rica en proteínas y ofrecer líquidos (no menos de 1,5 litros al día).

Utilizar medidas de protección: botas para los talones, cojines entre las piernas, colchones (aire, agua, ...), etc.



- Realizar actividades físicas y ejercicio durante el día, pero no antes de ir a dormir.
- Reducir los cambios de domicilio.



- No realizar comidas abundantes antes de acostarse.
- Evitar bebidas estimulantes: cola, café, té.



- Fijar un horario para ir a dormir y para levantarse.
- Utilizar el dormitorio sólo para dormir, evitando realizar otras actividades durante el día.
- Realizar siestas que no duren mucho tiempo.
- En la habitación:
 - Evitar el exceso de iluminación y ruidos.
 - Mantener una buena temperatura.
 - Generar un ambiente cálido.





Medir la ingesta de calorías: el metabolismo de las personas mayores y dependientes es más lento que el de los jóvenes, ya que sus necesidades calóricas son más reducidas.



Moderar el exceso de sodio (sal): cocinar con poca sal y evitar la ingesta de alimentos en lata y conserva.



Alimentos variados: la dieta diaria de una persona ha de contener vitaminas, proteínas, grasas e hidratos de carbono.



Moderar el exceso de azúcar: nos aporta energía, pero en cantidades superiores a las necesarias, se convierte en grasa.



Tomar fibra: evita el estreñimiento, favorece la eliminación de toxinas y disminuye el riesgo de enfermedades del aparato digestivo.



Beber agua: Es necesario consumir aproximadamente dos litros de agua al día (unos 8 vasos).



Cada vez más cerca de las personas



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.