

Cómo cuidar de ti y de la persona dependiente



Programa de Teleasistencia
como Apoyo a la Persona Cuidadora (PTAC)

Tunstall



Este logotipo identifica los materiales de Lectura Fácil que siguen las directrices internacionales de la IFLA e Inclusion Europe. Lo otorga la Asociación Lectura Fácil (www.lecturafacil.net).

Documento validado por el equipo de validadoras de accesibilidad cognitiva de TEB Grupo Cooperativo.

Índice

¿Qué encontrarás en esta guía?	4
Cómo cuidar de ti	5
Lleva una vida saludable	7
Evita el aislamiento	8
Reconoce que necesitas ayuda y pídelo	8
Expresa tus emociones	9
Cómo cuidar de la persona dependiente	10
Movilizaciones y transferencias	10
Higiene diaria	14
Alimentación	18
Trastornos del sueño	21
Úlceras por presión	22
Medicamentos	24
Autonomía y autoestima	25
Problemas de conducta	26
Cómo conseguir una buena comunicación	28
Cómo transmitir afecto	28

¿Qué encontrarás en esta guía?

Cuidar a una persona dependiente es una tarea de gran responsabilidad que necesita apoyo, recursos e información. También es un acto de amor que requiere tiempo y una actitud positiva.

En esta guía ofrecemos consejos útiles a todas las personas que cuidáis de una persona dependiente.

La primera parte de la guía contiene consejos para cuidarse a uno mismo y la segunda parte ofrece algunas pautas de cuidados básicos hacia la persona con dependencia.

Cómo cuidar de ti

Son muchas las personas que deben hacerse cargo de un familiar en situación de dependencia.

A veces, de manera inesperada, a causa de un accidente o una enfermedad, y otras veces por envejecimiento de la persona.

La mayor parte de las veces, la carga y la responsabilidad recaen en una sola persona.

Por eso, es habitual que las personas cuidadoras tengan sentimientos de tristeza, enfado y miedo.

Si cuidas de manera habitual a una persona, es importante que te cuides para evitar el agotamiento físico y mental.

Estos síntomas alertan de una posible sobrecarga:

- Tienes cambios de humor.
- Te cuesta dormir.
- No tienes hambre.
- Te olvidas de algunas cosas.
- No te relacionas con nadie.
- Tienes problemas en el trabajo o con la familia.
- Te valoras muy poco.

Si notas alguno de estos síntomas,
debes prestar atención a tu salud física y mental.
No hay una única solución,
pero puedes tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

LLEVA UNA VIDA SALUDABLE

Tener unos hábitos saludables te ayudará a mantener el cuerpo y la mente en forma.



Duerme y descansa bien

Intenta no llevarte las preocupaciones a la cama.



Come sano y respeta los horarios

Haz un horario de comidas y respétalo.
Come bien para tener fuerzas para cuidar.



Haz ejercicio

La actividad física mejora el sueño, fortalece el cuerpo y aumenta el ánimo.
Salir a dar un paseo cada día despeja la mente y mejora la circulación de la sangre.



Cuida tu salud

No descuides tus chequeos médicos.
Tu salud es tan importante como la de la persona a la que cuidas.



Busca apoyos

Cerca de ti hay centros sociales y sanitarios, y entidades que te pueden informar y orientar.

EVITA EL AISLAMIENTO

Es comprensible que sientas una gran responsabilidad, pero no puedes olvidar que tienes una vida propia.

- Mantén el contacto con tus amigos y familiares. Puedes quedar con ellos, llamarlos o hacer videollamadas.
- Acepta el apoyo de tu familia, tus amistades y vecinos.
- Participa en las actividades que se organicen en tu pueblo o ciudad.

RECONOCE QUE NECESITAS AYUDA Y PÍDELA

Creer que puedes con todo es una de las principales causas de la sobrecarga por las que te puedes sobrecargar.

Nadie está preparado para llevar solo tantas responsabilidades. Déjate ayudar:

- Comparte las tareas relacionadas con el cuidado.
- Infórmate de los servicios de ayuda que hay en tu pueblo o ciudad.
- Tómate días de descanso y pide ayuda a un familiar, amigo o vecino.
- Contacta con el Servicio de Teleasistencia. Estamos a tu lado las 24 horas del día, todos los días del año.

EXPRESA TUS EMOCIONES

Es normal que las personas cuidadoras tengan sentimientos de sobrecarga y agotamiento.

Te ofrecemos algunos consejos para que puedas reconocer y expresar tus emociones:

- Admite tus limitaciones y también reconoce lo que haces bien.
- Desahógate con una persona de confianza. Hablar sobre cómo te sientes siempre ayuda.
- Tómate tu tiempo para saber qué sientes. Dar nombre a las emociones alivia parte del malestar.
- Mantén tus aficiones o tu actividad favorita. Ayuda a despejar la mente de las preocupaciones.
- Identifica tus logros. ¡Has hecho muchas cosas bien!
- Participa en grupos de apoyo para personas cuidadoras que ofrecen los servicios sociales y sanitarios, y las entidades de tu municipio.

Cómo cuidar de la persona dependiente

Para atender las necesidades de un familiar dependiente es importante conocer algunas técnicas que te permitirán cuidar de él con mayores garantías.

MOVILIZACIONES Y TRANSFERENCIAS

A lo largo del día hay muchas situaciones en las que tenemos que mover y trasladar a la persona dependiente. Veamos las más frecuentes.

Cómo incorporarla de la cama

La persona debe estar tumbada boca arriba.

1. Flexiónale las piernas.
2. Gira todo su cuerpo y ponla de lado, mirando hacia al borde de la cama.
3. Colócale las piernas fuera de la cama.
4. Abrázala por debajo de los brazos. Haz que te abrace por la cintura. Incorpora a la persona de lado, agarrándola por los omóplatos, con las palmas de las manos abiertas.



Cómo pasar de la cama a la silla



- 1.** Colócate delante de la persona dependiente con las piernas flexionadas y la espalda recta. Protege sus piernas con las tuyas, así tendrá más zonas de soporte. Para tener estabilidad debes mantener un pie más adelantado que el otro.
- 2.** Abrázala por debajo de los brazos. Haz que ella te abraze por la cintura. Sujétala bien con las palmas de las manos abiertas, con una mano a la altura del hombro y la otra en la parte baja de la espalda. Debes desplazar el peso de tu cuerpo hacia atrás para levantar a la persona de la cama.
- 3.** Cuando ya está levantada, gira sobre tus pies para orientarla hacia la silla. Asegúrate de que la persona queda bien sentada, con las nalgas hacia atrás y apoyada en el respaldo.

Cómo levantarla de una silla

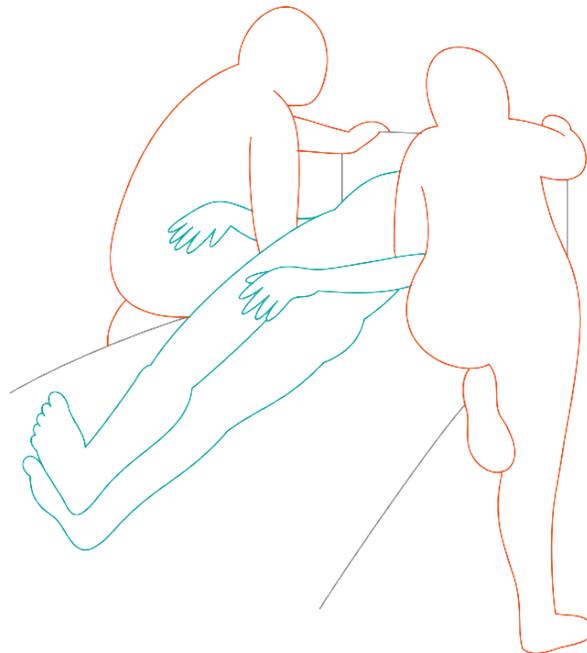


- 1.** Colócate frente a la persona dependiente con las piernas flexionadas y la espalda recta. Protege sus piernas con las tuyas, así tendrá más zonas de soporte. Para tener estabilidad debes mantener un pie más adelantado que el otro.
- 2.** Abrázala por debajo de los brazos. Haz que te abrace por la cintura. Sujétala bien con las palmas de las manos abiertas, con una mano a la altura del hombro y la otra en la parte baja de la espalda. Debes mantener las rodillas flexionadas durante toda la maniobra para no soportar todo su peso.
- 3.** Por último, incorpora a la persona.

Cómo incorporarla hacia el cabecero de la cama

Para este movimiento son necesarias dos personas.

- 1.** La persona dependiente está tumbada boca arriba y debe poner un pie sobre el otro.
- 2.** Las dos personas debéis poner una rodilla sobre la cama y el otro pie en el suelo en dirección al cabecero (mantén la espalda recta).
- 3.** Pasad una mano por debajo de sus axilas y, con la otra mano, sujetaros al cabecero.
- 4.** Con un solo movimiento, los dos cuidadores debéis levantar ligeramente a la persona y avanzar un paso, con la ayuda de la mano del cabecero y la pierna flexionada.



HIGIENE DIARIA



El baño o la ducha

- Si la persona necesita tu ayuda en el baño, busca el mejor momento para hacerlo sin prisas ni interrupciones.
- Protege su intimidad: corre las cortinas o cierra la puerta y evita que haya otras personas en el baño.
- Respeta en todo lo que puedas sus deseos y el aspecto que ha tenido a lo largo de su vida (uñas pintadas, pelo teñido, barba).
- Ten preparados y cerca de ti todos los productos que necesitas para su higiene.
- Mantén una temperatura del baño adecuada y evita las corrientes de aire.
- Lava con cuidado todo el cuerpo, sobre todo las zonas con pliegues de piel (bajo las mamas, estómago, entre los dedos...).
- Lávala siguiendo este orden: cara, cuello y hombros; brazos, manos y axilas; tórax y mamas; abdomen, piernas y pies; espalda y nalgas; y genitales.

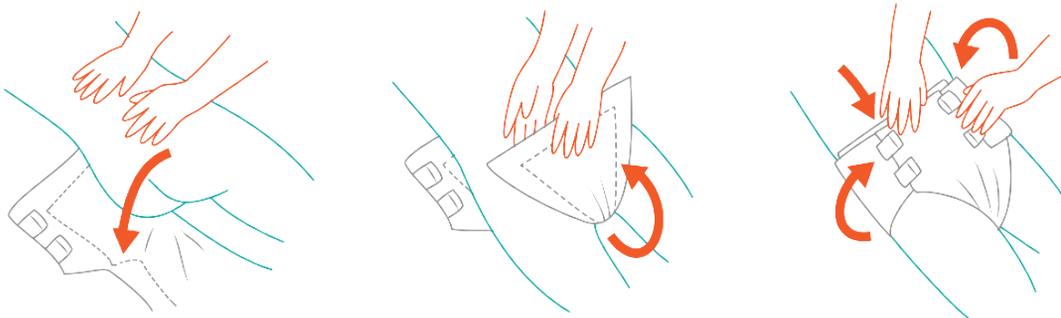
- Enjabona y aclara muy bien todas las zonas.
- Lava los ojos solo con agua templada y utiliza un algodón o gasa distinta para cada ojo. Límpialos desde la parte más interna hacia el exterior.
- Si no quieres que la laves, pregúntale qué le pasa para resolver la situación de manera adecuada. Si continúa negándose, deja el baño para más tarde.

Cómo limpiar la dentadura postiza

- Pon la dentadura debajo del grifo con agua templada (el agua caliente puede dañarla).
- Utiliza un cepillo duro, de cerdas rígidas, para restregar la dentadura con el producto limpiador.
- Si la dentadura está muy manchada, puedes dejarla en remojo con líquido o pastillas limpiadoras. Si tiene algunas partes de metal, no debe estar muchas horas en remojo.
- Si no tienes un producto para limpiar la dentadura, puedes hacer una mezcla con 1 o 2 cucharaditas de vinagre blanco y un vaso de agua templada.
- Si la dentadura no se le ajusta bien, puedes utilizar almohadillas adhesivas.

Cómo reducir la incontinencia

- Es importante que vaya al baño cada dos horas, aunque no tenga ganas.
- Cada vez que vaya al baño o tenga pérdidas de orina o de heces, debes lavarle las partes íntimas, secarlas bien y aplicarle crema hidratante si tiene la piel roja. No la regañes. Tranquilízala y no les des importancia.
- Si lleva pañales o colectores, la higiene es muy importante para evitar infecciones.



Para colocar el pañal, la persona dependiente debe estar tumbada boca arriba.

- 1.** Ponla de lado y coloca el pañal debajo de su cadera. Coloca la parte posterior del pañal a la altura de su cintura.
- 2.** Gira a la persona para que quede boca arriba. Pasa el pañal entre sus piernas.
- 3.** Ajusta los elásticos a la entrepierna.

Cómo cuidar de los pies

Los pies son una zona muy delicada.

Para evitar problemas debes asegurarte de que:

- Lleva un calzado cómodo, que no le aprieta ni le roza ninguna parte del pie.
- Lleva medias o calcetines limpios y se cambia de zapatos cuando es necesario.
- Le lavas los pies cada día con agua templada y con jabones neutros.
- Le secas los pies con cuidado, sobre todo los espacios entre los dedos.
- Le hidratas los pies con crema para evitar la piel seca (no se debe poner crema entre los dedos).
- No anda descalza.
- Va al podólogo con regularidad.
- Le cortas las uñas con regularidad, después del baño. Procura que el borde quede recto y liso. Redondea un poco las esquinas con una lima.
- Para suavizar los callos, sumérgele los pies en agua templada con sal y frota suavemente con una piedra pómez.

ALIMENTACIÓN



- Ten en cuenta sus gustos y costumbres a la hora de comer.
- Es mejor que coma sentada.
- Hazle compañía, pero estimúlala para que coma sola.
- No mezcles los medicamentos con la comida, ya que cambian su sabor.

Si le cuesta comer, debes buscar el motivo:

- Si le duele la dentadura al masticar, consulta a su médico para encontrar la mejor solución.
- Si tiene problemas para tragar, prepara comidas trituradas o blandas. Evita las dietas líquidas (zumos, sopas y caldos), ya que se puede atragantar.

Si no quiere comer,
haz que la hora de la comida sea un momento especial.
Puedes hacerle preguntas sobre su vida.

Qué hacer en caso de vómito

- Si la persona está en la cama, colócala en postura de seguridad, de lado.
- Si la persona está de pie, pídele que coloque la cabeza hacia adelante.
- Después del vómito, mantenla en la postura y tranquilízala.

Qué hacer en caso de diarrea

- Debe beber más líquidos para no deshidratarse. Si no tolera los líquidos, puede comer gelatinas y yogures naturales.
- Evita darle alimentos ricos en fibra, como vegetales, fruta fresca, pan integral o leche.
- Dale alimentos astringentes, como arroz blanco, zanahoria rallada, pescado hervido, plátano o manzana asada.
- Solo puedes darle medicamentos contra la diarrea si lo ha recetado el médico.

Qué hacer si tiene dificultades para tragar

Para evitar que se atragante, ten en cuenta estos consejos:

- No la fuerces a comer.
No utilices jeringuillas a presión ni pajitas.
Dale alimentos fáciles de tragar, como purés.
- Añade espesantes a los alimentos y a los líquidos para que tengan una textura de miel o pudín.
- Dale gelatinas o aguas gelificadas para que se hidrate.
- A la hora de comer, colócala sentada con la espalda recta.
Cuando trague, dile que incline la cabeza hacia adelante.
- Si está en la cama,
colócala con la espalda lo más recta posible,
eleva el cabecero de la cama, si es articulada,
o con cojines o almohadas.
Tras la comida, debe estar en esta postura 30 o 40 minutos.

TRASTORNOS DEL SUEÑO



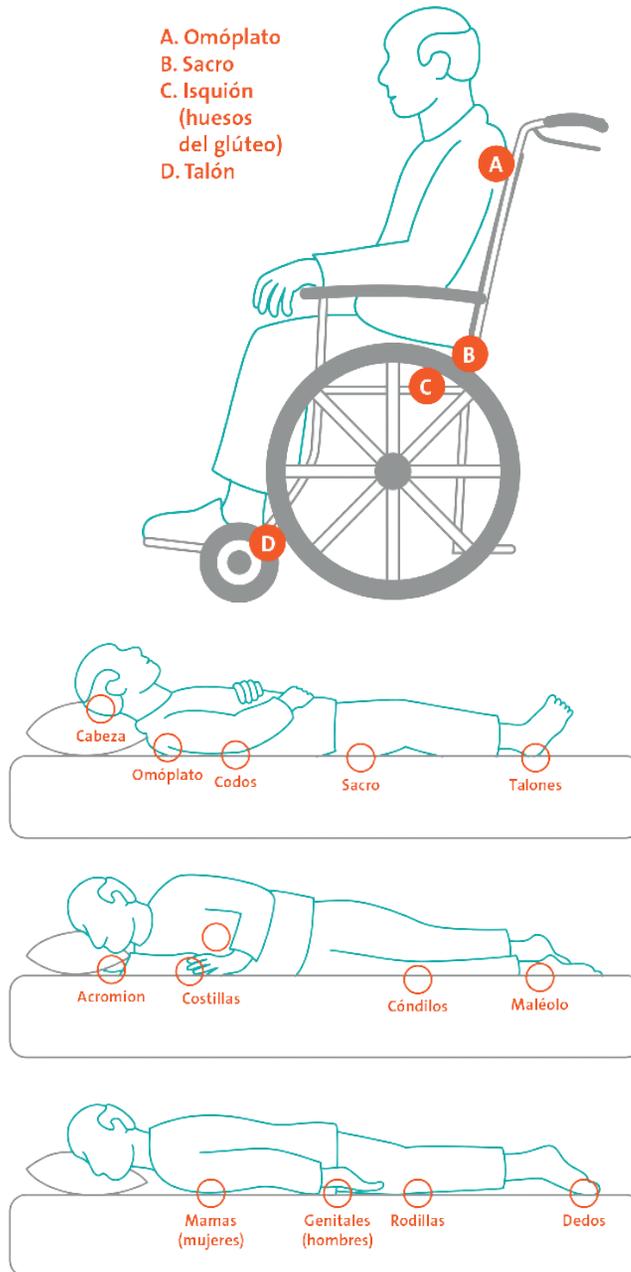
Si la persona dependiente no puede dormir, hay que buscar la causa:

- Comprueba que la temperatura de la habitación es la adecuada, y que no hay luz ni ruidos.
- Proponle actividades durante el día para que mueva el cuerpo, como pasear o hacer gimnasia.
- Procura que no duerma la siesta.
- Procura que solo vaya a la habitación para descansar y no para otras actividades, como ver la televisión o comer.
- Evita darle bebidas excitantes, como la cola, el café o el té, y comidas abundantes por la tarde o antes de ir a dormir.
- Procura que se acueste y se levante más o menos siempre a la misma hora.
- Proponle actividades relajantes antes de acostarse, como escuchar música, leer, beber un vaso de leche, tomar una tila o ducharse.

Si el insomnio persiste, consulta al médico.

ÚLCERAS POR PRESIÓN

Suelen aparecer en zonas donde el hueso sobresale más y hay menos tejido bajo la piel, como en el omóplato, el sacro, los huesos del glúteo (isquiones) o el talón.



Cómo evitar las úlceras por presión

- Haz que la persona se mueva y cambie de postura cada dos o tres horas. Si necesita tu ayuda, practica las movilizaciones.
- Procura que pase poco rato en la cama.
- Procura que tenga la piel limpia y seca.
- Hidrata la piel con cremas y aplícalas con un masaje para estimular la circulación.
- Pregunta a su médico cuál es la alimentación más adecuada.
- No le pongas ropa ajustada.
- Evita las arrugas de la cama o en la ropa.
- Puedes utilizar algunas medidas de protección:
 - Cojines para colocar entre las piernas.
 - Colchones o cojines de aire o agua para estimular la circulación.
 - Protectores de cama afelpados.
 - Botas de protección para los talones.

MEDICAMENTOS



- Dale solo los medicamentos que ha recetado el médico.
- No suspendas el tratamiento, aunque la persona se encuentre mejor.
- No compartas medicinas con otras personas.
- Ten en cuenta la fecha de caducidad.
- Haz un calendario de medicamentos, con la medicación que debe tomar, los horarios, las dosis y las observaciones (antes o después de las comidas, etc.).
- Cuando vayas al médico, lleva un listado con la medicación que toma. Así otros especialistas sabrán qué medicamentos toma y no los duplicarás.

AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA



La persona cuidadora puede fomentar la autonomía de la persona a la que cuida con pequeños gestos:

- Dejar que haga todo lo que pueda por sí misma.
- Prestar la ayuda adecuada a sus capacidades.
- Adaptar los lugares a sus necesidades.
- Respetar y premiar que asuma responsabilidades y tome sus propias decisiones.
- Respetar su intimidad personal.



Durante el cuidado de una persona dependiente pueden crearse situaciones de comportamiento que dificultan la comunicación.

Es importante que tengas en cuenta estos consejos para calmar las siguientes conductas difíciles:

Agresividad

- Mantén la calma.
- Distrae su atención.
- Pregúntale en un tono amable qué le ocurre.
- Quita los objetos peligrosos que estén a su alcance.

Si la violencia persiste, sujétala por los brazos de manera suave.

Alucinaciones

- Mantén la calma.
- Préstale atención para que se sienta escuchada y protegida.
- Procura distraerla con otra actividad.
- Si no supone un peligro para ella u otras personas, deja que las alucinaciones ocurran.
- No discutas con la persona ni niegues lo que ve u oye.

Agitación

- Trata a la persona con calma.
- Presiona ligeramente la parte del cuerpo en la que se produce la agitación.
Al mismo tiempo, pide a la persona que pare el movimiento.
- Mantén las rutinas habituales.
- Ilumina la casa antes de que se haga de noche.
- Pon indicadores de orientación en casa.

Deambulación

Si la persona se pone a andar sin una dirección determinada, puedes actuar de la siguiente manera:

- Crea un ambiente seguro y reduce los riesgos innecesarios.
- Descansa cuando no haya peligro.
- Anímlala a mantenerse activa haciendo otras tareas que le interesen y distraigan.
- Si es necesario, dirígela hacia zonas seguras.
- Háblale con paciencia y comprensión, recuérdale dónde está, quién eres y qué hora es.
- Intenta distraerla hablando de otras cosas, cogiéndola de la mano o del brazo.

CÓMO CONSEGUIR UNA BUENA COMUNICACIÓN



- Ponte en el lugar de la persona.
Dale el tiempo necesario para que responda y presta atención a lo que te dice.
- Si tienes que decirle algo importante, elije el momento y lugar adecuado.
- Respeta sus negativas y no juzgues su comportamiento.
- Ten en cuenta sus dificultades de vista u oído, sus problemas de memoria o atención.
- Transmítele afecto; harás que se sienta segura.

CÓMO TRANSMITIR AFECTO



- Expresa tus sentimientos con frases como: «comprendo que...», «entiendo lo que sientes...», «me hago cargo de...».
- Habla de manera positiva y reconoce sus esfuerzos con expresiones del tipo: «muy bien. Veo que lo has hecho tú solo/a».
- Evita juzgarla y darle muchos consejos.
- Tócala y sonríele, sobre todo cuando le cueste ver u oír.

www.tunstall.es

Tunstall