

Guía de autocuidado y cuidados básicos

para personas cuidadoras

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

betiON

Euskadiko Telelaguntza Zerbitzu Publikoa
Servicio Público de Teleasistencia de Euskadi

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGUKO ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAIALA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

CUIDO Y VIVO

Cuidar es una carrera de fondo que necesita apoyo, recursos e información; pero cuidar es también un acto de amor que requiere tiempo y una actitud positiva.

Con esta guía queremos ofrecer consejos útiles a todas aquellas personas cuidadoras de una persona dependiente. La primera parte de la guía contiene consejos de autocuidado y la segunda parte recoge algunas estrategias de cuidados básicos hacia la persona con dependencia.

BLOQUE I: Cuidarse para cuidar

Cuidarse para cuidar	4
Mantener hábitos saludables	5
Evitar el aislamiento	6
Manejo de las emociones	7
Reconocer la necesidad de ayuda y solicitarla	7

BLOQUE II: Estrategias de cuidado

Movilizaciones y transferencias	9
Aseo e higiene diaria	13
Alimentación	17
Trastornos del sueño	20
Úlceras por presión	21
Administración de medicamentos	23
Autonomía y autoestima	23
Manejo de los problemas de conducta	24
Deambulación	26
Aprender a comunicarse con una persona dependiente	27

Cuidarse para cuidar

Ser una persona cuidadora es una ocupación que puede sobrevenir de forma súbita, a causa de un accidente o enfermedad, o en el transcurso del tiempo, por el proceso de envejecimiento de la persona.

Sentimientos de tristeza, enfado y miedo son habituales entre quienes ejercen el cuidado. Si atiendes de manera habitual a otra persona, es importante que te cuides para evitar el agotamiento físico y mental.

Hay señales que alertan de una posible sobrecarga:

- Agotamiento físico y mental.
- Frecuentes cambios de humor.
- Dificultades para dormir.
- Alteraciones en el apetito.
- Fallos de memoria.
- Aislamiento social, problemas laborales o familiares.
- Disminución de la autoestima.

No hay una única solución, pero sí algunas recomendaciones que puedes tener en cuenta.

Mantener hábitos saludables

El mantenimiento de unos hábitos saludables ayuda a mantener en forma nuestro cuerpo y nuestra mente, pero debe hacerse de manera continuada si queremos obtener resultado:

- Duerme y descansa bien. Si organizas bien tu tiempo, siempre habrá un ratito para el descanso. Intenta no llevarte las preocupaciones a la cama, tienes otras horas en el día para pensar en ellas.
- Come sano y respeta los horarios. Diseñar un horario de comidas que puedan compatibilizarse con el cuidado es sencillo. Si no comes bien, no tendrás fuerzas para cuidar.
- Ejercicio físico. Hacer ejercicio mejora el sueño, fortalece el cuerpo y aumenta el ánimo. Salir a dar un paseo cada día despeja la mente y mejora la circulación sanguínea.

Sobre todo, ¡¡no descuides tu salud!! Tus chequeos médicos y exámenes no deben dejarse en un segundo plano. Recuerda que tu salud es tan importante como la de la persona a la que cuidas.

El acceso a la información y a la orientación es muy importante. Cerca de ti hay recursos sociales y sanitarios y diferentes asociaciones y entidades que te pueden apoyar.

Utiliza el Servicio de Teleasistencia si necesitas ayuda.

Evitar el aislamiento

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

Aislarte del entorno no te ayudará. Por ello, intenta mantener el contacto con tus amigos y familiares de manera personal o telefónica o mediante la tecnología y las redes sociales.

Acepta el apoyo de tu familia, amigos/as y vecinos/as.

Infórmate de los diferentes programas y servicios que existen cerca de ti para evitar el aislamiento.

Utiliza el Servicio de Teleasistencia si necesitas expresar cualquier preocupación. Estamos a tu lado 24 horas al día, los 365 días del año.

Manejo de las emociones

Experimentar sentimientos de sobrecarga en una situación de cuidado continuado es una reacción completamente normal.

Te ofrecemos los siguientes consejos:

- Acepta como normales y comprensibles los sentimientos de culpa que puedan aparecer.
- Admite tus limitaciones pero también reconoce lo que haces bien.
- Desahógate con una persona de confianza cuando lo necesites. Descargar emociones y hablar acerca de cómo te sientes siempre ayuda.
- Tómate tu tiempo para identificar y reconocer las emociones que sientes. Darles un nombre alivia parte del malestar.
- Tener aficiones es ideal para despejar la mente de las preocupaciones y regalarse un momento de enriquecimiento personal. Sea cual sea tu actividad favorita, no dejes de hacerla.
- Identifica los logros conseguidos hasta ahora. ¡Has hecho muchas cosas bien!
- Participa en grupos de apoyo al cuidado que ofrecen los servicios sociales y sanitarios y entidades cerca de ti.

Reconocer la necesidad de ayuda y solicitarla

Hay que aprender a dejarse ayudar.

¡¡Es vital compartir tareas relacionadas con el cuidado!!

Infórmate de los servicios que te ofrece la zona en la que vives.

Creer que podemos con todo, las 24 horas de los siete días de la semana, es una de las principales razones por las que las personas cuidadoras se sobrecargan. Nadie está preparado para absorber solo tantas responsabilidades.

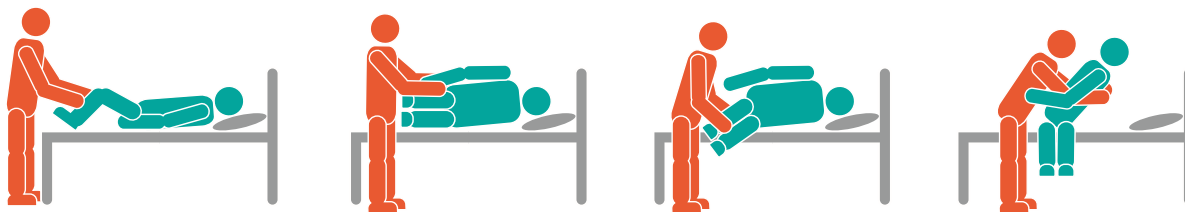
Permítete días de descanso y pide ayuda a algún hermano/a, amigo o vecino/a.

Si necesitas ayuda, ponte en contacto con el Servicio de Teleasistencia.

Atender a diario las necesidades de una persona dependiente requiere del conocimiento de ciertas técnicas que te permitirán cuidar de ella con mayores garantías.

Movilizaciones y transferencias

Incorporación de la cama



1. Flexiona las piernas de la persona que esté tumbada boca arriba.
2. Gira en bloque todo el cuerpo de la persona inmovilizada y ponla de lado, en dirección al borde de la cama.
3. Colócale las piernas fuera de la cama.
4. Abraza a la persona dependiente bajo 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.

Paso de la cama a la silla



1. Colócate delante de la persona con las piernas flexionadas y la espalda recta.
2. Proteje las piernas de la persona dependiente con las tuyas, así tendrá más zonas de soporte. Recuerda que debe mantener un pie más adelantado y otro más atrasado. Abraza a la persona dependiente bajo los brazos. Haz que la persona dependiente te abraze por la cintura. Sujétala bien con las palmas de las manos abiertas, con una mano a la altura del hombro y otra a la altura de la parte baja de la espalda. Debes desplazar el peso de tu cuerpo hacia atrás para levantar a la persona de la cama.
3. Una vez que las nalgas de la persona se han levantado ligeramente, gira sobre la punta de tus pies para orientarla hacia la silla. Al acabar el giro, asegúrate de que la persona queda bien sentada, con las nalgas hacia atrás y apoyada en el respaldo, para acomodarla correctamente.

Paso de sentado en un sillón a posición de pie



1. Colócate frente a la persona con las piernas flexionadas y la espalda recta. Proteje las piernas de la persona dependiente con las tuyas, así tendrá más zonas de soporte. Recuerda que debe mantener un pie más adelantado y otro más atrasado.
2. Abraza a la persona dependiente bajo 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 otra a la altura de la parte baja de la espalda. Debes mantener la posición de flexión de rodillas durante toda la maniobra para evitar soportar todo su peso.
3. Finalmente, incorpora a la persona.

Colocar a tu familiar encamado hacia el cabecero de la cama



1. Ayuda a la persona dependiente a poner un pie sobre el otro.
2. Coloca tu rodilla sobre la cama y el otro pie en dirección al cabecero (mantén la espalda recta).
3. Pasa tu mano bajo sus axilas y, con la otra mano, sujétate al cabecero.
4. Con un solo movimiento, los dos cuidadores debéis levantar ligeramente a la persona y avanzar un paso en dirección al cabecero, ayudándoos con la mano y la pierna flexionada.

Aseo e higiene diaria

El baño o ducha

- En el caso de que la persona requiera tu supervisión o participación en el baño, deberás buscar la hora en la que puedas hacerlo sin prisas ni interrupciones.
- Busca siempre la intimidad: evita que haya gente innecesaria, corre las cortinas o cierra la puerta.
- Respeta todo lo que puedas los deseos de la persona y el aspecto que ha tenido a lo largo de su vida (uñas pintadas, pelo teñido, barba).
- Ten preparados y a tu alcance todos los utensilios que utilizarás en la higiene y el baño.
- Mantén una temperatura del baño adecuada y evita las corrientes de aire.
- Asea cuidadosamente todo el cuerpo, sobre todo aquellas zonas donde hay pliegues cutáneos (bajo las mamas, estómago, entre los dedos...).
- El orden de lavado es el siguiente: ojos, cara, cuello y hombros; brazos, manos y axilas; tórax y mamas; abdomen, piernas y pies; espalda y nalgas; y región genital.
- Enjabona y aclara las zonas muy bien.
- Lava los ojos solo con agua templada y utilizando un algodón o gasa distinta para cada uno y límpialos desde la parte más interna hacia el exterior.

- Si se resiste a participar en la higiene, es necesario conocer la situación que desencadena este estado para poder resolverla de la manera más adecuada. Si la actitud de resistencia persiste, es conveniente dejar la higiene para más tarde.

Consejos prácticos para el cuidado de los pies

Ten en cuenta que puedes evitar muchos problemas si tú, como cuidador principal, te aseguras de que:

- Tu familiar lleva un calzado que se adapta correctamente, de forma que no aprieta ni roza ningún área.
- Realizas la limpieza de los pies diariamente con agua templada y con jabones neutros.
- Secas cuidadosamente, especialmente en los espacios interdigitales.
- La persona dependiente lleva medias o calcetines limpios diariamente y cambia de zapatos frecuentemente.
- Evitas que ande descalzo.
- Evitas la sequedad excesiva de la piel de los pies empleando cremas hidratantes o lociones (pero no deben ponerse entre los dedos).

Para suavizar los callos, sumerge sus pies en agua templada con sal y frota suavemente con piedra pómez.

Corta sus uñas con regularidad. Se cortarán después del baño, procurando que el borde quede recto y liso. Tras dejar los pies en remojo y secarlos bien, corta las uñas en línea recta, redondeando con una lima un poquito en las esquinas. Asegúrate de que acude al podólogo con regularidad.

Limpieza de la dentadura postiza

La prótesis dental se limpia bajo el grifo con agua templada (el agua caliente puede dañarla). Se utiliza un cepillo duro, de cerdas rígidas, para restregar la dentadura con la sustancia limpiadora.

Cuando la dentadura esté muy manchada puede dejarse en remojo con líquido o pastillas limpiadoras. Las prótesis con partes metálicas no deben dejarse durante muchas horas en remojo.

Si no dispones de ningún producto comercial para limpiar la prótesis, puedes hacer una mezcla con 1 ó 2 cucharaditas (5 a 10 ml) de vinagre blanco y una taza (240 ml) de agua templada.

Si la dentadura no se ajusta adecuadamente, pueden ser útiles las almohadillas adhesivas.

Como reducir la incontinencia

Es importante que, cada vez que la persona dependiente utiliza el WC o hay pérdidas de orina o heces, hagas una higiene correcta (lavar las partes íntimas, secar correctamente y aplicar crema hidratante si hay enrojecimientos). Es importante tener un horario regular para ir al WC. Se recomienda hacerlo cada dos horas (aunque no tenga ganas).

Cambia a la persona dependiente siempre que se encuentre mojada. No la regañes; es importante tranquilizarla y no dar ninguna importancia a este suceso.

Si lleva pañales o colectores, debes ser muy estricto con la higiene para evitar infecciones.

Colocar el pañal en posición acostado



- Pon a tu familiar de lado.
- Coloca el pañal debajo de la cadera.
- Coloca la parte posterior del pañal a la altura de la cintura.
- Gira a la persona para colocarlo tumbado boca arriba.
- Mete el pañal entre las piernas.
- Ajusta los elásticos a la entrepierna.

Alimentación

- Ten en cuenta los gustos y las costumbres que han estado presentes a lo largo de su vida.
- Es mejor que coma sentada.
- Haz compañía y estimula a la persona para que coma sola.
- No mezcles los medicamentos con la comida, ya que modifican su gusto.

Si presenta dificultades para comer, debes buscar la causa:

- Puede tener dificultades para masticar debido a un problema con la dentadura. Si es así, consulta a su médico para encontrar la mejor solución.
- Puede haber problemas a la hora de tragar o deglutir. Si es así, prepara comidas trituradas o comidas blandas. Evita las dietas líquidas, ya que pueden provocar atragantamientos.

Si se niega a comer, debes hacer que este momento sea especial. Un recurso puede ser, por ejemplo, hacer preguntas sobre las experiencias vividas.

Actuación en caso de vómitos

- Si la persona está encamada: colócala en postura de seguridad (decúbito lateral con la cabeza ladeada).
- Si la persona está de pie: pídele que coloque la cabeza en flexión.

Después del vómito: manténla en postura de seguridad y proporciona calma y tranquilidad.

Diarrea

- Aumenta la cantidad de líquidos que toma la persona para evitar que se deshidrate. Si no tolera los líquidos, ofrece gelatinas y yogures naturales.
- Evita darle alimentos ricos en residuos: vegetales, fruta fresca, pan integral, leche, etc.
- Dale alimentos astringentes como el arroz blanco, zanahoria rallada, pescado hervido, plátano, manzana asada, etc.

No utilices medicamentos contra la diarrea si no es por prescripción médica.

Disfagia

La dificultad para tragar es frecuente en personas dependientes:

- No fuerces la ingesta. No utilices jeringuillas a presión ni pajitas. Ofrece alimentos con una consistencia homogénea (como purés).
- Utiliza espesantes añadiéndolos a los alimentos y líquidos hasta conseguir una densidad o textura (de néctar, miel o pudín) que no produzca atragantamientos.
- Usa gelatinas o aguas gelificadas para lograr una hidratación adecuada.

- Entrena la postura y la deglución de la persona a la que cuidas. Colócala sentada, con la espalda recta y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante en el momento de tragar.
- Incorpórala al máximo. Si está encamada, colócala con la espalda lo más recta posible, elevando el cabecero de la cama, si es articulada, o con cojines o almohadas. Procura que esté en esta postura 30-40 minutos tras la comida.

Trastornos del sueño

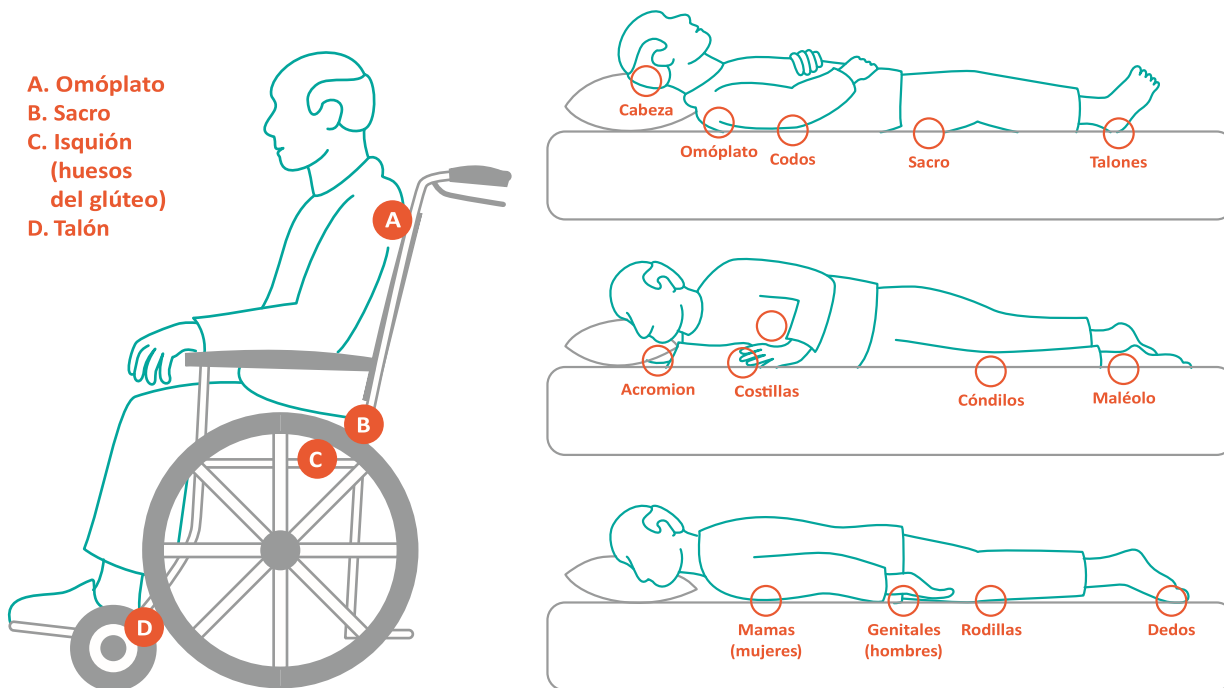
Hay que buscar la causa que produce el insomnio:

- Puede que las condiciones de la habitación no faciliten el sueño por temperatura inadecuada (demasiado calor o demasiado frío) o por exceso de iluminación o de ruidos.
- Es importante que propongas actividades que impliquen movimiento, como el paseo o la gimnasia, que no duerma la siesta durante el día y que solo utilice la habitación para descansar y no para otras actividades, como ver la televisión o comer.
- Evita productos excitantes como Coca-Cola, café, té y comidas abundantes durante la tarde o antes de ir a dormir.
- Establece hábitos en el horario de descanso. Es importante tener unos horarios más o menos fijos para acostarse y levantarse.
- Es importante hacer actividades relajantes antes de acostarse como, por ejemplo, escuchar música, leer, beber un vaso de leche, tomar una tila, ducharse...

Si no identificas ninguna causa, consulta al médico para poder realizar el mejor tratamiento para el insomnio.

Úlceras por presión

Suelen localizarse en zonas donde el hueso sobresale más y existe menos tejido bajo la piel.



- Haz que la persona se mueva frecuentemente para favorecer el cambio de postura. Es aconsejable que practiques movilizaciones cada dos o tres horas.
- Evita que esté encamado o bien procura que pase pocos ratos en la cama.

- Procura que tenga la piel limpia y seca, sobre todo en los puntos de apoyo.
- Hidrata la piel con cremas y aplícalas dando un masaje circular para estimular la circulación.
- Consulta a tu profesional sanitario cuál es la alimentación más adecuada.
- No le pongas ropa ajustada.
- Evita las arrugas de la cama o en la ropa.
- Utiliza medidas de protección para evitar el roce directo con el propio cuerpo:
 - Botas de protección para los talones.
 - Cojines para colocar entre las piernas.
 - Colchones o cojines de aire o agua para estimular la circulación.
 - Protectores de cama afelpados.

Administración de medicamentos

- **No des medicamentos no prescritos por el médico.**
- No suspendas el tratamiento aunque la persona dependiente se encuentre mejor.
- No compartas medicinas con otras personas. La indicación de un tratamiento siempre se hace de forma personalizada.

- Vigila la fecha de caducidad de los medicamentos y no los utilices si se sobrepasa.
- Haz una hoja o *planning* lo más gráfica posible con la medicación prescrita, tomas, horarios, dosis y observaciones (antes o después de las comidas, etc.).
- Lleva contigo un listado con la medicación que toma la persona siempre que acudas al médico; así evitarás duplicidades e interacciones entre medicamentos prescritos por diferentes especialistas.

Autonomía y autoestima

Las personas cuidadoras que fomentan la autonomía:

- Actúan para que las personas cuidadas hagan todo lo que puedan por sí mismas.
- Prestan la ayuda adecuada a las capacidades de las personas que cuidan.
- Adaptan los lugares a sus necesidades.
- Respetan y premian sus intentos de independencia.

Para favorecer la autoestima, proporcionan oportunidades para que las personas:

- Tomen sus propias decisiones.
- Asuman responsabilidades.
- Conserven su intimidad personal.

Manejo de los problemas de conducta

Agresividad

Ante un comportamiento agresivo de tu familiar:

- Permanece tranquilo y actúa con calma. Distrae su atención.
- Pregúntale en un tono amable qué le ocurre.
- Elimina objetos peligrosos de la vista.
- Si la violencia persiste, sujétala únicamente por los brazos de la forma más suave posible.

Alucinaciones/delirios

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

Agitación

Es posible reducir los episodios de agitación de la siguiente manera:

- Trata a la persona con calma y habla sosegadamente.
- Presiona ligeramente la parte del cuerpo en la que se produce la agitación, al tiempo que le pides a la persona que cese el movimiento.
- Mantén las rutinas habituales.
- Ilumina la casa antes de que se haga de noche.
- Aumenta los indicadores de orientación de la casa.

Deambulación

Si la persona tiene habitualmente comportamientos de deambulación, puedes actuar de la siguiente manera:

- Crea un ambiente seguro y reduce los riesgos innecesarios.
- Descansa siempre y cuando no exista peligro.
- Anímalas a mantenerse activa haciendo otras tareas que le interesen y distraigan.

- Si es necesario, dirígela hacia zonas seguras. Háblale con paciencia y comprensión, recordándole el lugar donde se encuentra, quién eres y la hora que es. Intenta distraerla hablando de otras cosas, cogiéndola de la mano o del brazo.

Aprender a comunicarse con una persona dependiente

Cómo conseguir una buena comunicación

- Ponte en el lugar de la persona, dándole 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 porque anteriormente haya ocurrido algo similar.
- Ten en cuenta sus dificultades sensoriales (vista u oído) o problemas de memoria, atención, etc. cuando te comuniques con él.
- Transmite afecto; harás que se sienta seguro.

Cómo transmitir afecto a la persona que cuida

- Facilita la expresión de sentimientos mediante frases como «comprendo que...», «entiendo lo que sientes...», «me hago cargo de...», etc.
- Ten una actitud positiva y muestra interés reconociendo los esfuerzos que realiza con expresiones del tipo «veo que lo has hecho tú solo/a». Evita juzgar y aconsejar.
- Utiliza el contacto físico y la sonrisa, especialmente cuando le cueste trabajo ver u oír.

Recuerda que puedes utilizar el Servicio de Teleasistencia todos los días del año y durante las 24 horas del día.

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

