

guía práctica
para el cuidado en el entorno familiar
de personas en situación de
DEPENDENCIA

1 > ¿QUÉ SIGNIFICA SER CUIDADOR o CUIDADORA?

**GUÍA PRÁCTICA PARA EL CUIDADO EN EL ENTORNO FAMILIAR DE
PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA**

1. ¿QUÉ SIGNIFICA SER CUIDADOR o CUIDADORA?



La persona que cuida de otra en situación de dependencia tiene un papel fundamental en la vida de ésta, ya que en gran medida facilita su bienestar y/o su desarrollo. En la mayoría de los casos esta tarea no es puntual sino que se alarga en el tiempo, por lo que se hacen precisos una serie de reajustes para adaptar la vida de la persona cuidadora a la nueva situación.

La persona cuidadora quiere dar lo mejor de sí misma. No se trata de una tarea exclusiva sino que, lo más común, es que se tenga que compaginar el cuidado con el resto de tareas cotidianas como son: el trabajo, cuidado del resto de la familia, y por su puesto el suyo propio (que suele ser el que más se desatiende).

El hecho de tener que asistir a una persona es algo para lo que, normalmente, no se ha recibido formación.

Se trata de un cometido que implica, por un lado, atender a cuidados básicos y por otro, tolerar cambios de conducta, alteraciones físicas, alteraciones de la conducta y del comportamiento, problemas de memoria,... sobrecargando a el/la cuidador/a y provocándole estrés, angustia o cansancio.

Si la salud de la persona cuidadora se resiente también repercute en la persona que está siendo cuidada.

A veces, por querer dar el máximo no se miden las fuerzas adecuadamente.



“El cuidado debe comenzar en ti”

1.1. Etapa de cambios y ajustes

Se producen importantes cambios en todos los ámbitos de la persona en la que recae el cuidado de un familiar en situación de dependencia:

A NIVEL FAMILIAR. Surgen conflictos por la implicación que debe tener cada miembro de la familia con el familiar en situación de dependencia.

A NIVEL SOCIAL Las actividades de ocio y las amistades se dejan a un lado, y los sentimientos de culpa por pensar en nuestras propias necesidades hace que las actividades para nosotros/as mismos/as se abandonen. Ahora todo el tiempo disponible es para dedicárselo al familiar.

A NIVEL LABORAL. Trabajar fuera de casa y cuidar de un familiar es una tarea muy complicada, por ello en muchas ocasiones la persona cuidadora elige dejar el trabajo o reducir su jornada laboral. Esto conlleva también problemas económicos.

A NIVEL DE SALUD No es una sensación, es real, la salud de cuidadores y cuidadoras se deteriora. La causa es el cansancio físico y psicológico que provoca una bajada en sus defensas.

A NIVEL DE SENTIMIENTOS. Cuando somos conscientes de que nuestro familiar está en situación de dependencia nos enfrentamos a algo desconocido y no sabemos si lo que estamos sintiendo es normal o nos estamos volviendo locos/as.

¿Es normal lo que me pasa? En muchos casos:

- **Se producen sentimientos de tristeza, desánimo y pena.** Probablemente por la situación que perciben del familiar al que cuidan: no lo ven bien; tiene probablemente cada vez más limitaciones; no tenemos tiempo para nosotros/as mismos/as;...



- **Sentimientos de culpa.** Se dan por muchos motivos: por pensar que no hacemos todo lo que debemos, por enfadarnos con nuestro familiar cuando se niega a colaborar, por tener que tomar decisiones como ingresos en residencias,... e incluso por querer en algunos casos que termine tanto “suplicio” y desear que el familiar fallezca.
- **Ansiedad y preocupación constante.** Por la salud del familiar en situación de dependencia, por el resto de la familia, por la carga de responsabilidad que supone, por las tareas que no dan tiempo en el día a día, por las actividades que dejamos a un lado,...
- **Enfado e irritabilidad.** A veces sentimos que nadie nos agradece lo que estamos haciendo, que nadie nos ayuda y estamos solos/as en la dura tarea, que no nos entienden,...

Todos estos cambios son normales y la mayoría de las personas cuidadoras los sufren.

Sin embargo, veamos qué podemos hacer, cómo podemos sobrellevar esta situación.

2 > APRENDIENDO A CUIDARME

**GUÍA PRÁCTICA PARA EL CUIDADO EN EL ENTORNO FAMILIAR DE
PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA**

2. APRENDIENDO A CUIDARME

Es necesario que seas consciente de las siguientes cuestiones:

LA ENERGÍA NO ES INAGOTABLE: La energía física y psicológica que se emplea en el cuidado es mucha. Debes preocuparte por estar bien para que tu tarea sea más efectiva y satisfactoria. Tampoco conviene derrochar energía haciendo cosas que podemos delegar en la persona a la que cuidamos, es importante favorecer su autonomía.

“Hay que prestar la ayuda NECESARIA, si te excedes, puede que no le estés ayudando”

PUEDES PEDIR AYUDA: No se trata de debilidad, intentar hacerlo todo te puede llevar a sentimientos de frustración. ¿Por qué no permitir que los demás participen de la tarea de cuidar? ¿Qué hay de malo en aceptarlo ocasionalmente?

“Tras un respiro, la ayuda y el afecto que se ofrece será de mayor calidad”

NO ES MALO TENER VIDA PROPIA: No es conveniente abandonarlo todo para entregarse a los cuidados de otra persona, o en poco tiempo te cansarás, perderás interés y esto perjudica a la persona a la que atiendes. Es necesario encontrar un pequeño espacio de tiempo para realizar tareas personales que te gusten especialmente.

NO SE PUEDE ESTIRAR EL TIEMPO: Se hace precisa una especial atención a la organización del tiempo para poder atender a todo lo que se hacía antes de esta situación. Ten en cuenta, si es posible, la opinión de la persona que cuidas, haciéndole participe de su vida.

LA SALUD DE LA PERSONA CUIDADORA ES MUY IMPORTANTE: No te saltes comidas por falta de tiempo, intenta caminar un rato, o si es posible hacer algo de deporte, si es en compañía mejor. Procura mantener buenas posturas a la hora de levantar o mover a la persona en situación de dependencia y cuida tu espalda.

“Si NO conservas tu salud, NO serás de mucha ayuda”

DERECHOS: El hecho de tener la responsabilidad del cuidado de otra persona es, en la mayoría de los casos, una situación que no se escoge libremente. No por ello significa que la persona cuidadora pierda sus derechos como ser humano. Puedes permitirte tener un mal día y tienes derecho a recibir un trato respetuoso, y por supuesto a pedir ayuda.

2.1. Pedir ayuda

Las personas en situación de dependencia pueden optar a distintas ayudas y recursos que le ofrece la Administración. Para informarte sobre ellos según su caso concreto, puedes obtener información en los siguientes puntos:

- > **SERVICIOS SOCIALES DE SU AYUNTAMIENTO.** Puedes pedir cita con el/la trabajador/a social de tu zona de residencia, quien te informará del proceso de reconocimiento de la situación de dependencia y las prestaciones a las que puedes tener derecho. También existen otros tipos de ayudas económicas a las que puedes tener acceso: ayuda para adecuación y rehabilitación de viviendas, beneficios fiscales, becas, pensiones, ayudas para asistencia especializada, recursos de alivio, etc.
- > **CENTROS DE SALUD DE ATENCIÓN PRIMARIA** de tu lugar de residencia. Con ellos puedes consultar la subvención para sillas de ruedas, muletas, material ortopédico, barras asideras, etc.
- > **ASOCIACIONES Y ONGS.** Ofrecen ayuda muy diversa según la asociación a la que te dirijas, entre otras: bancos de alimentos, voluntariado, respiro familiar, ludotecas, etc. Infórmate en centros de Cruz Roja y Cáritas, asociaciones de personas con discapacidad, asociaciones de familiares, hogares y clubes de personas mayores, asociaciones de enfermos de Alzheimer, asociaciones de vecinos, etc.

Todas las ayudas que hemos señalado antes son importantes y necesarias y corresponden a ayudas institucionales. El acceso a ellas vendrá determinado por la situación económica de la familia, el lugar de residencia, el grado de dependencia de la persona cuidada y de las necesidades concretas que se detecten.

Otras ayudas de las que se puede disponer son las informales y son tan importantes como las institucionales:

FAMILIARES, VECINOS/AS Y AMISTADES. Ésta es la ayuda más cercana y rápida de la que puedes disponer como cuidador o cuidadora. Sin embargo, hay que ser consciente de que pedir ayuda no es nada fácil. Tienes que saber pedir la ayuda directamente, de forma espontánea puede que nadie te la ofrezca, así que es fundamental hacer la petición de ayuda de forma directa (sin rodeos) y con un lenguaje claro, siguiendo los consejos que veremos a continuación.

“Pedir ayuda no es fácil. Es fundamental hacerlo de forma directa”

2.2. Consejos que mejoran la comunicación

Vamos a señalar a continuación una serie de consejos que serán de enorme utilidad para dirigirnos a nuestros familiares, vecinos/as, amistades y demás personas con las que hablamos cada día:



debemos:

- **MIRAR A LOS OJOS AL HABLAR.** De esta forma expresamos sinceridad en lo que queremos decir, reflejamos nuestras emociones y sentimientos.
- **PEDIR, NO EXIGIR.** Conseguiremos que la otra persona se sienta valorada y actúe ante nuestra petición de buen agrado.
- **EXPONER LO QUE PENSAMOS DE MANERA INDIVIDUAL,** con mensajes “Yo...” Ejemplo: “Yo creo que deberías ser tú el que se encargara de la compra”.
- **ESCUCHAR DE FORMA COMPRENSIVA.** La diferencia con sólo oír es que al oír nos llega únicamente el sonido de la voz, escuchar significa comprender, entender lo que la otra persona intenta decirnos, ponernos en su lugar.



no debemos:

- **EMPEZAR LAS FRASES ACUSANDO O AMENAZANDO.** Ejemplo: “¡Siempre te equivocas con las medicinas!” Una alternativa sería: “El último día no te diste cuenta de que no eran esas las pastillas, acuérdate de fijarte que es la misma marca”.
- **CALLAR NUESTRAS OPINIONES.** Suele provocar malestar en uno/a mismo/a por no ser capaz de defender lo que pensamos. Una alternativa sería pensar lo que queremos decir y exponerlo con tranquilidad. Se puede empezar así: “Tienes razón en algunas cosas que dices, pero yo pienso que...”.
- **CRITICAR Y HUMILLAR.** Sólo conseguiremos herir a la otra persona, lo mejor es exponer lo que pensamos de forma respetuosa. Ejemplo: “Eres un tonto que no sabe hacer nada bien”. La alternativa sería: “No me gusta demasiado lo que hiciste el otro día, pero estoy segura que en la próxima ocasión lo harás mejor”.
- **HABLAR GRITANDO,** ya que la otra persona sentirá que le estás agrediendo. La alternativa es utilizar un tono de voz normal y explicar exactamente lo que estamos pidiendo.

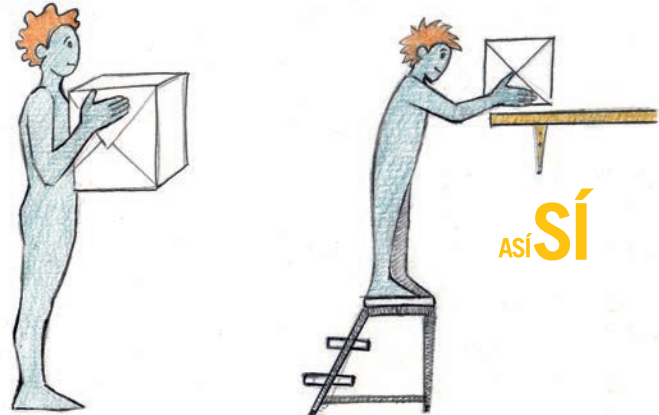
2.3. ¿Cómo cuidar mi espalda?

Los consejos siguientes nos ayudarán también a cuidarnos, moviéndonos de forma segura y eficaz a la hora de levantar y mover a las personas en situación de dependencia, así como objetos pesados:

COMPRUEBE QUE EL PROPIO CUERPO ESTÉ EN BUENA ALINEACIÓN y que tiene una base de soporte amplia. (Con las piernas abiertas ligeramente).

USE LOS MÚSCULOS MÁS FUERTES Y GRANDES. Están en los hombros, en la parte superior de los brazos, los muslos y las caderas.

MANTENGA LOS PESOS Y OBJETOS CERCANOS AL CUERPO al levantarlos, moverlos o transportarlos. Si no alcanzamos, buscaremos un taburete para llegar al objeto.



EMPUJE OBJETOS, mejor que levantarlos.

LEVANTE OBJETOS Y PESOS usando la musculatura de las piernas (NO doblando la espalda).

ASÍ **NO**



ASÍ **SÍ**

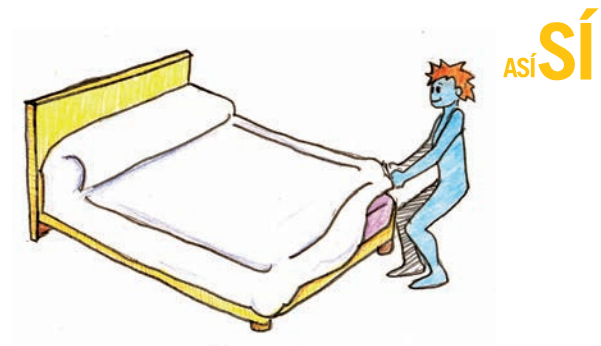


PIDA AYUDA cuando el peso sea grande.

GIRE TODO EL CUERPO al cambiar la dirección del movimiento.

TRABAJE CON MOVIMIENTOS SUAVES E IGUALES. Evite movimientos bruscos.

AL HACER LA CAMA O MOVER A LA PERSONA en situación de dependencia, tenga las rodillas ligeramente flexionadas y acompañe el movimiento con todo el cuerpo, no con la espalda.



CUANDO ESTÉ MUCHO TIEMPO DE PIE, las rodillas tienen que estar ligeramente flexionadas (para aliviar la tensión lumbar de la espalda). Puede colocar un taburete debajo de un pie e ir cambiándolo conforme pasa el tiempo.



CUANDO ESTÁ SENTADO, es importante que llegue con los pies al suelo. Las rodillas tienen que estar en línea con las caderas. Apóyese firmemente contra el respaldo de la silla.

MANTENGA LAS TRES CURVATURAS NATURALES DE LA ESPALDA y evite ir encorvado/a.

DUERMA DE ESPALDA con una almohada debajo de las rodillas o de costado con las rodillas dobladas y sobre un colchón firme. Use una almohada adecuada que mantenga la columna cervical alineada.

CAMINE EN BUENA POSTURA, con la cabeza erguida, el mentón contraído. Use zapatos cómodos, de tacones bajos.



ASÍ **NO**



ASÍ **SÍ**

3 > CONSEJOS PARA EL CUIDADO

**GUÍA PRÁCTICA PARA EL CUIDADO EN EL ENTORNO FAMILIAR DE
PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA**

3. CONSEJOS PARA EL CUIDADO

En función del grado y nivel de dependencia y de las adaptaciones de que se disponga, las necesidades de cada persona van a variar. Pero todas ellas van en relación a tres ámbitos fundamentales para llevar una vida plena:

NECESIDADES FÍSICAS: Se refieren a las necesidades básicas de alimentación, aseo y cuidados corporales (para el desplazamiento, la movilidad fisioterapéutica, administración de medicación...). En muchos casos, las ayudas técnicas son fundamentales y mejoran la calidad de vida de la persona así como su autonomía. Éstas son necesidades primarias, por lo tanto son importantes para la subsistencia, pero no por ello se deben olvidar las demás.

NECESIDADES PSICOLÓGICAS: Son las relacionadas con el fomento de la autonomía, de la capacidad para tomar decisiones (en la medida de lo posible), con el desarrollo personal (lúdico y profesional), el uso correcto de herramientas psicológicas para enfrentarse a su situación en la vida cotidiana, necesidades emocionales de afecto y amor... Las necesidades psicológicas pueden, a veces, quedar en segundo plano, y se corre el riesgo de que afecte al ánimo de la persona.

“Sentirse útil, aceptado/a o amado/a es uno de los pilares de la felicidad”

NECESIDADES SOCIALES: Son las necesidades de interrelación. Amistades, relaciones laborales, uso de entidades públicas o asociaciones... en definitiva la mejora de habilidades sociales y fomento de actividades culturales, laborales y de ocio.

Cubrir estas necesidades, en la medida de lo posible, favorece el desarrollo de una vida plena y satisfactoria en todos sus ámbitos. Sin olvidar que, la medida en que se pueden satisfacer dichas necesidades, debe adecuarse a la situación concreta de la persona en situación de dependencia.



“Un paseo con amistades, participar de una conversación o reír un rato, alimenta... el alma”.

3.1. ¿Cómo fomentar su autonomía?

Está en tus manos, como cuidador o cuidadora, dirigir y planificar las actividades de la persona en situación de dependencia en la medida de lo posible y, siempre, contando con su ayuda y sus preferencias. Existen maneras de actuar que favorecen su autonomía, como son las siguientes:

- **No hagas nada que la persona pueda hacer por si misma**, ayuda sólo en lo necesario, dale responsabilidades para que se sienta útil. Puede que para algunas tareas sólo necesite más tiempo.
- **Usa los materiales, el personal y las ayudas técnicas disponibles.** Las nuevas tecnologías ofrecen la posibilidad de mejorar la calidad de vida en el hogar: interfonos, telefonía móvil, internet (webcam), sistemas electrónicos para abrir puertas, encender luces...
- **Enséñale las actividades que pueda aprender**, pero no le exijas más de lo posible para evitar riesgos o sentimientos como el fracaso.
- **Procura crear un ambiente seguro** y sin barreras en los espacios en los que se desenvuelva.
- **La comunicación es fundamental** para llegar a acuerdos y conocer sus expectativas. Pídele su opinión y déjale tomar decisiones, en la medida de lo posible.

- **Para favorecer su organización mental es importante mantener rutinas** (horarios en el aseo, alimentación, ocio...). Manténle informado de los acontecimientos espontáneos. Motívale a realizar actividades y a participar activamente en las decisiones que le repercuten.

De una u otra forma, todos/as tenemos la capacidad de expresar lo que sentimos, queremos, pensamos y necesitamos. Por ello, todas las personas tenemos el derecho y la necesidad de ser escuchadas y atendidas. Nadie dice que sea fácil, lo importante es que luchemos por mantener a nuestro familiar activo en el proceso comunicativo. Sólo hay que utilizar el momento adecuado y la forma más idónea. Añadiremos bastante paciencia y complicidad, y el resultado será:

MAYOR INTEGRACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA DE LA PERSONA EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.

3.2. Técnicas básicas para realizar movilizaciones y transferencias corporales

Es importante conocer algunas técnicas que nos faciliten los movimientos de una superficie a otra, sin necesidad de usar la fuerza, ni movimientos rápidos y bruscos.

> SENTARSE EN LA CAMA:

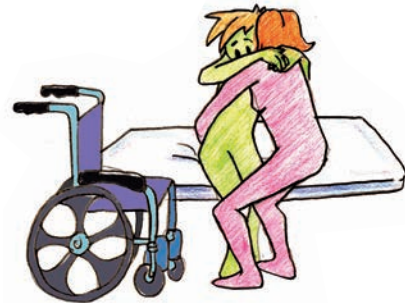
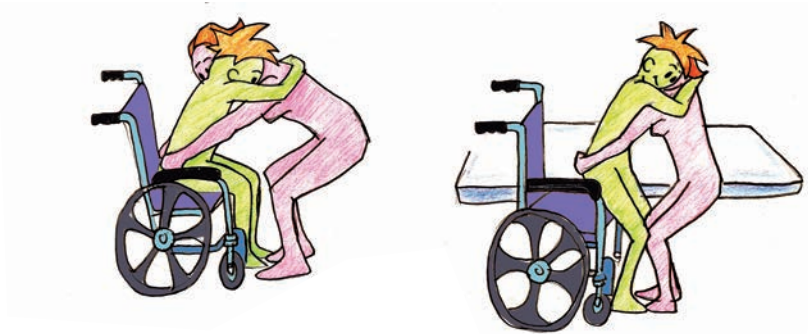
- 1 Si está boca arriba, primero le colocaremos de lado con las piernas flexionadas. Rodearemos sus piernas por detrás de las rodillas con un brazo y con el otro le sujetaremos del tronco (nunca del cuello) de manera que su cabeza quede apoyada en nuestro antebrazo.



- 2 En esa posición, sacaremos las piernas fuera de la cama, y con un movimiento coordinado le sentaremos subiéndole el tronco al tiempo que bajamos las piernas.
- 3 Para acostarse, se realizará la maniobra anterior en sentido contrario.

>TRANSFERENCIA DE LA CAMA A LA SILLA O DE SILLA A SILLA

- 1 Si vamos a realizar la transferencia de una silla a otra, colocaremos las sillas formando una “L”, y si vamos a realizar la transferencia de silla a cama (o viceversa), colocaremos la silla paralela a la cama.
- 2 Le colocaremos de forma que la pierna más fuerte quede al lado de la cama/silla donde le vamos a sentar, para que pueda apoyar el peso sobre esa pierna.
- 3 Se quita el reposabrazos del lado del sitio donde le vamos a sentar, y los reposapiés. La transferencia resulta más fácil si donde está sentado/a queda más alto que donde se va a sentar.



- 4 Nos colocaremos de frente, le pediremos que rodee con sus brazos nuestra espalda, nuestras manos estarán situadas a la altura de las nalgas y con nuestras rodillas bloquearemos las suyas.
- 5 Con nuestras manos guiaremos el movimiento en todo momento; primero inclinaremos su tronco hacia delante, y en cuanto le levantemos un poco las nalgas, le giraremos directamente y le sentaremos.

>SENTARSE DE MANERA CORRECTA EN LA SILLA

- 1 Si no es capaz de empujarse hacia atrás, nos colocaremos detrás de la silla, le pediremos que cruce los brazos en su abdomen y colocaremos nuestros brazos por debajo de las axilas y por encima de sus brazos.
- 2 Inclinaremos hacia delante su tronco y realizaremos un movimiento hacia detrás y hacia arriba. Tendremos que tener en cuenta nuestra posición para no cargar la espalda: pondremos una pierna atrás para pasar el peso de la pierna de delante a la de atrás.



3.3. Normas básicas de higiene corporal



- Mantenga la dignidad e intimidad en todo momento durante el aseo.
- Procure no hacer por su familiar lo que él/ella mismo/a pueda hacer.
- Convierta la higiene en un hábito diario para su familiar, así como cuando la ocasión lo exija.
- Lave o enjabone con movimientos circulares y tranquilos.
- Utilice agua templada o a temperatura a gusto de su familiar.
- Utilice siempre jabón neutro que no reseque mucho.
- Después enjuague y seque bien.
- No frote al secar ya que puede irritar y dañar la piel.
- Preste especial atención en el secado de los pliegues cutáneos (cuello, axilas, ingles, entre los dedos, bajo los pechos, pliegues abdominales y entre glúteos).
- Si aplica crema es importante que deje que se absorba antes de vestir. Si no, puede macerar la piel.
- Tenga en cuenta no abrir puertas y ventanas antes de que esté seco/a y vestido/a para que no coja frío.

¿CÓMO VESTIRSE?

La ropa se puede elegir según diferentes criterios pero a la hora de cuidar a una persona en situación de dependencia hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **HAY QUE RESPETAR LA AUTONOMÍA** de la persona que cuidamos y procurar que ella misma elija su ropa aconsejándole en caso de que sea necesario.
- **ADAPTE LA ELECCIÓN DE LA ROPA** a la capacidad de la movilidad de su familiar. Una persona móvil debe ponerse una ropa distinta a la de una persona inmóvil, y una persona incontinente quizás no puede ponerse la misma ropa que una persona continente.
- **A ROPA DEBE SER AMPLIA** y facilitar los movimientos, nunca impedirlos.
- **LA ROPA TIENE QUE ADAPTARSE** al ambiente exterior y a la temperatura del cuerpo de la persona.
- **LA ROPA NO DEBE APRETAR.**

> Para la parte de arriba:

1. Siempre hay que empezar por el brazo que menos movilidad o más dolor tiene.
2. Se puede cerrar las camisas con velcro si su familiar tiene dificultad para cerrar los botones.
3. Si su familiar necesita ayuda a la hora de vestirse es más fácil vestir la parte de arriba con él/ella sentado/a en el borde de la cama o en la silla.
4. Las prendas con cierre atrás son más cómodas si su familiar tiene la movilidad en los brazos muy limitada. ¡Importante! Hay que valorar si el cierre atrás puede ejercer presión en la espalda al apoyarse su familiar contra el respaldo de la silla.



> Para la parte de abajo:

1. Si su familiar no se puede vestir solo/a es más fácil vestirle tumbado/a en la cama.
2. Siempre hay que empezar por la pierna que menos movilidad y más dolor tiene.
3. Procure que los pantalones y los calcetines no le aprieten.
4. Si su familiar es incontinente procure ponerle ropa de fácil apertura para evitar tardanzas.
5. En cuanto a los zapatos tienen que sujetar bien pero no apretar, tener suela antideslizante y transpirar para evitar una sudoración excesiva, ser de cuero y pesar poco.

3.4. Algunos consejos de utilidad en la alimentación

Si la persona en situación de dependencia por sí sola no puede preparar la comida ni alimentarse hay que ayudarla. Por ello, hay que conocer las diferentes técnicas que facilitan el acto de comer.

- **Anime a su familiar o acompañele** si hace falta al WC para que se lave las manos.
- **Tenga preparado un asiento cómodo para su familiar.** Tiene que ser un asiento estable que entre bien debajo de la mesa y que le de soporte lateral en caso de que le cueste mantenerse erguido/a. Puede colocar pequeños cojines en los laterales, o entre la mesa y el pecho si su familiar tiene tendencia a caer hacia un lado o hacia delante.



- **Prepare la mesa con su mantel y su servilleta.** Póngale los platos y cubiertos habituales, utilizando los adaptados o los de plástico sólo cuando realmente hace falta.
- **Sírvale agua.** Si presenta temblores, llene el vaso sólo hasta la mitad. Anímele a beber un poco antes de comer, así quita la sequedad de la garganta y los alimentos entran mejor.
- **Ayúdele a preparar y tomar los medicamentos.**
- **Si lo necesita, ayúdele a preparar los alimentos cortándolos,** untando la mantequilla sobre el pan, etc.
- **Póngale las cosas cerca** para que le sea fácil cogerlas.



- **Déle tiempo para comer.** Es mejor dejarle que coma solo/a aunque tarde más que el resto de la familia.
- **Si tiene que comer sentado/a en la cama, ayúdele a acomodarse,** suba el respaldo para que quede erguido/a y póngale cojines si se cae de lado.
- **Procure tener una mesa regulable** para que pueda comer en la cama, y ayúdele sólo cuando sea necesario.
- **Acompáñele durante la comida** para hacer el rato más agradable.

Haga del acto de comer un acto placentero

Esperamos que los consejos ofrecidos faciliten su quehacer diario y contribuyan a mejorar su calidad de vida y la de la persona que atiende.

Si cuidas, cuídate