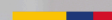




CASUR



**CARTILLA
AUTOCUIDADO
PARA CUIDADORES**

**PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLE - CASUR**

MÓDULO 1

01

¿En qué consiste cuidar?

MÓDULO 2

02

Poner límite a los cuidados

MÓDULO 3

03

Estrategias de cuidado

MÓDULO 4

04

Beneficios del autocuidado

INTRODUCCIÓN

El autocuidado para cuidadores, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se enfoca en la capacidad de las personas de promover y mantener su salud, prevenir enfermedades y hacerles frente, incluso sin la necesidad de apoyo profesional. Esto incluye cuidar la salud física y mental, priorizar el descanso, mantener una dieta equilibrada, realizar actividad física, socializar y aprender a identificar y gestionar el estrés. (OMS, 2024). Una parte importante de su tiempo, ese que antes tenía ocupado con otras actividades, ha tenido que dedicarlo a prestar ayuda a su ser querido en aquellas tareas que ya no puede realizar por sí mismo. Por esta razón, se ha creado este taller básico con el fin de que intente equilibrar el cuidar y el cuidarse, atendiendo al familiar, pero sin olvidarse de usted. Más que dedicar su vida a cuidar, se trata de que el cuidado sea solo una parte de sus actividades diarias.



OBJETIVOS



Reconocer la dimensión del problema y por medio de recomendaciones, brindar apoyo a los cuidadores para realizar aquellas actividades.



Fomentar estrategias para que la persona cuidadora evite la sobrecarga y procure el cuidado de sí mismo.

MÓDULO 1

¿EN QUÉ CONSISTE
CUIDAR?

Los cuidados que el cuidador presta al familiar difieren de una situación a otra. Especialmente, si consideramos lo distintas que pueden ser las enfermedades y problemas discapacitantes, así como los distintos grados de dependencia que existen.

Aun así, existen características que son comunes a la mayoría de las situaciones en las que se prestan cuidados

- Los cuidados implican una dedicación elevada de tiempo y energía.
- Generalmente, las tareas que el cuidador realiza no son sencillas ni agradables.
- Cuando sobreviene el tener que cuidar a un familiar, es habitual que la situación no se haya previsto y el cuidador no se haya preparado para ella.
- Los cuidadores se enfrentan a más problemas de salud que la población no cuidadora: tanto físicos como psicológicos.

TIPOS DE CUIDADORES / FUNCIONES DEL CUIDADOR



Cuándo una persona se enferma, es muy común que su pareja asuma este rol.



Es posible que el paciente sea la mamá o el papá. En este caso, el hijo que tenga menor carga familiar o laboral es quien asume este rol. Si el enfermo es un hijo, es muy normal que la madre asuma esta responsabilidad por el amor que hay entre ellos.



Otro miembro de la familia: cuándo se trata de un abuelo, primo o tío enfermo, se realiza una elección de la persona que mejor pueda desempeñar esta labor.

FUNCIONES DEL CUIDADOR

CUIDADOR PRINCIPAL



Generalmente vive en el domicilio del enfermo y es el encargado de la mayor parte de su cuidado. Tienen una relación muy cercana y por eso, se encuentra al cuidado del paciente casi todo el día.

CUIDADOR FORMAL



Es la persona que cuenta con la formación profesional para cuidar a un enfermo y obtiene una remuneración económica por esta labor

CUIDADOR INFORMAL



Son aquellas personas que forman parte del grupo familiar y colaboran en la atención del paciente. No están a cargo de su cuidado todo el tiempo, pero ayudan en mayor o menor medida en el cuidado del enfermo (Aliansalud, 2017).

DERECHOS DEL CUIDADOR



1. Derecho a dedicar tiempo y actividades a nosotros mismos sin sentimientos de culpa.
2. Derecho a experimentar sentimientos negativos por ver a la persona que cuidamos padeciendo alguna enfermedad o estar perdiendo a un ser querido.
3. Derecho a resolver por nosotros mismos aquello que seamos capaces.
4. Derecho a preguntar sobre aquello que no comprendamos.
5. Derecho a buscar soluciones que se ajusten razonablemente a nuestras necesidades y a las de las personas que cuidamos.
6. Derecho a ser tratados con respeto por aquellos a quienes solicitamos consejo y ayuda.
7. Derecho a cometer errores y a ser disculpados por ellos.
8. Derecho a ser reconocidos como miembros valiosos y fundamentales de nuestra familia incluso cuando nuestros puntos de vista sean distintos.
9. Derecho a admitir y expresar sentimientos, tanto positivos como negativos.
10. Derecho a “decir no” ante solicitudes excesivas, inapropiadas o poco realistas.

MÓDULO 2

PONER LÍMITE A LOS CUIDADOS

Poner estos límites es una parte esencial del autocuidado. Gracias a ello, estaremos en mejores condiciones físicas, y emocionales para asumir las tareas y responsabilidades necesarias, de forma que todo el contexto de cuidados se vea beneficiado: nuestro familiar con dependencia, nosotros los cuidadores y nuestro núcleo familiar y social.

CONSEJOS PARA PONER LÍMITES EN LOS CUIDADOS



Identificar aquellas tareas que puede hacer el familiar por sí mismo.



Fomentar su autonomía es hacer al familiar con dependencia participe y responsable de sus propios cuidados



Valorar qué tareas no podemos llevar a cabo o no podemos llevar a cabo sin ayudas



Pedir ayuda y apoyos.



Mantener a largo plazo las decisiones adoptadas sobre los límites.



Cuando los cuidados se convierten en cotidianos, adquirimos costumbres, rutinas y habilidades que nos hacen más llevadera la carga que cuando al comienzo de nuestro rol como cuidadores.

A la hora de pedir ayuda recomendamos seguir estos consejos y tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Expresar claramente nuestras necesidades a quien le solicitamos ayuda.
- Recuerde que, excepto en los servicios que por derecho le corresponden y en las asociaciones que están obligadas a prestarle ayuda, nadie está obligado a prestarla. Acepte un no con naturalidad, ya que es una posibilidad.
- 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.
- Ante una respuesta negativa, no insistir pidiendo de nuevo la ayuda

- Recordar que solicitar no es exigir.
- Recibir ayuda no implica que estemos en deuda con la persona que nos apoya.
- Cuando acordamos que alguien nos va a ayudar, definir claramente el contenido de esa ayuda: grado de implicación, tiempo invertido y qué responsabilidades se aceptan.



MÓDULO 3

ESTRATEGIAS DE CUIDADO

Las condiciones en las que tiene que desarrollar los cuidados, en muchas ocasiones no son las más adecuadas, suponiendo para usted como cuidador, una sobrecarga física y psíquica. De ahí la importancia de que conozca cuáles son las pautas para realizar movilizaciones y transferencia, y de esta manera pueda minimizar los riesgos para su salud y ofrecer confort y seguridad a su familiar.

Algunos consejos generales que le pueden ayudar en las movilizaciones:

- Evitar que nuestro familiar se agarre de nuestro cuello.
- A la hora de mover el tronco de la persona dependiente, tendremos en cuenta que el afectado siempre mire hacia el pecho, con el fin de flexionar el cuello y no provocar ninguna lesión.
- Explicar a nuestro familiar lo que se le va a hacer, alentándole a participar y a ayudar en la medida de sus posibilidades.

- Tiene que existir comunicación entre usted y la persona afectada, logrando así que la transferencia sea coordinada. Podemos preguntar las sensaciones que ha tenido a la hora realizar la transferencia para ver si la forma de realizarla es la correcta (Barbier, 2011).

¿CUÁL ES LA POSTURA MÁS ADECUADA PARA QUE SU FAMILIAR PERMANEZCA BOCA ARRIBA?

1

La cama estará horizontal, la cabeza reposará sobre una almohada, el cuerpo se mantendrá bien alineado, con las piernas extendidas y ligeramente separadas, evitando que giren hacia los lados



2 Coloque los brazos paralelos a lo largo del cuerpo, ligeramente separados de éste, pudiendo situarlos sobre almohadas, con las muñecas y manos en posición neutra (sin doblarlas).

3 Para descargar los tobillos y los talones, coloque cojines o almohadas bajo las pantorrillas.

4 Evite la caída de los pies poniendo toallas o almohadas bajo los pies para ayudarle a que mantenga una flexión de los tobillos de unos 80° .

5 Si tiene que elevar la cabecera, procure que la inclinación no exceda de 30° y que no se mantenga durante periodos largos de tiempo.



¿PARA QUE PERMANEZCA DE LADO?

1

La cabeza ha de estar alineada con la columna. Se coloca una almohada debajo de la cabeza y el cuello.

2

Los brazos quedarán ligeramente flexionados. El brazo que queda debajo lo colocaremos por delante y bajo la almohada. El que queda por encima lo colocaremos ligeramente flexionado sobre una almohada. (La elección de las almohadas se debe a que abarcan mejor toda la extremidad, en cambio un cojín abarca una zona mucho más pequeña).

3

Para evitar el apoyo excesivo sobre el hueso de la cadera, la espalda reposará inclinada de unos 30° a 45° hacia atrás, sobre otra almohada.



4

Saque el hombro sobre el que apoya hacia delante para aliviar la presión sobre él.

5

Ponga un cojín o almohada entre las piernas (desde el muslo hasta el tobillo), dejándolas semiflexionadas. La pierna que quede debajo estará casi extendida. La pierna que queda arriba, la flexionaremos y colocaremos una almohada debajo, para que la cadera quede alineada también.



¿PARA QUE PERMANEZCA SENTADO?

1

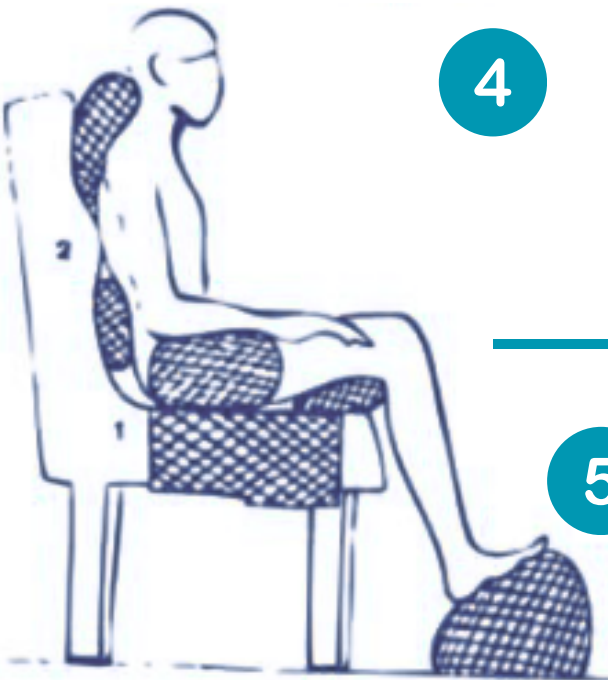
El sillón debe tener el respaldo alto, con ángulo de 90° o ligeramente inclinada hacia atrás.

2

El sillón debe tener el respaldo alto, con ángulo de 90° o ligeramente inclinada hacia atrás

3

Puede colocar la cabeza sobre una pequeña almohada



4

Si la zona lumbar (parte baja de la espalda) queda muy despegada del respaldo, coloque un pequeño cojín o almohada detrás

5

Los brazos pueden descansar sobre almohadas, permaneciendo flexionados y alineados con el cuerpo.

6

Los pies descansarán sobre el suelo en ángulo recto. No utilice dispositivos tipo flotador o anillo.

7

Al mover a la persona en la silla o la cama, evite las fricciones sobre la piel. Puede usar una sábana para realizar el desplazamiento.

¿CÓMO PUEDE AYUDARSE DE UNA SABANA PARA MOVILIZAR A SU FAMILIAR ENCAMADO?

Se realiza entre dos personas, situados uno a cada lado de la cama.



1

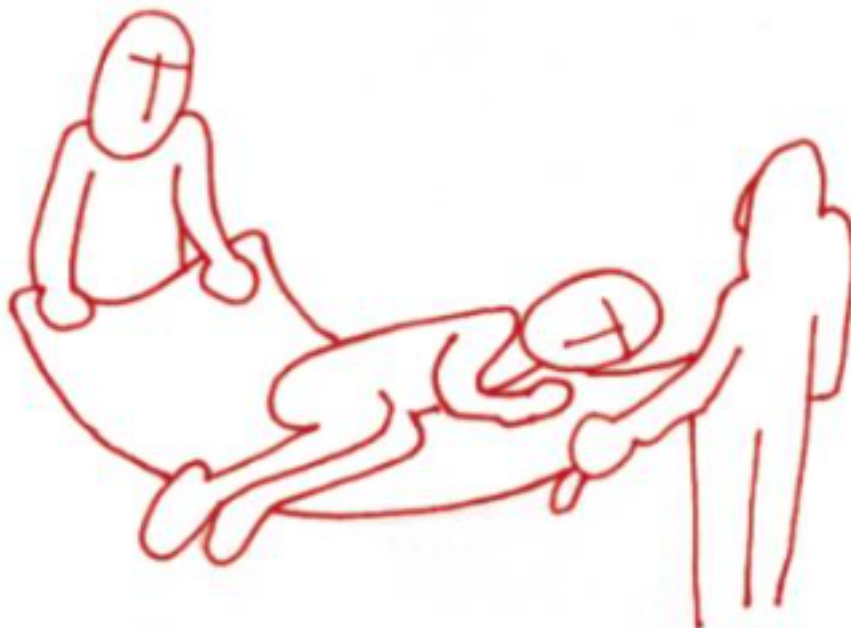
Para esta técnica nos ayudaremos de una “entremetida” que es una sábana doblada en su largo a la mitad.

2

La colocaremos por debajo de nuestro familiar, de manera que llegue desde los hombros hasta los muslos.

3

Para ello colocaremos a la persona tumbada de lado, lo más próximo a un borde de la cama y meteremos la “entremetida” por el lado contrario.

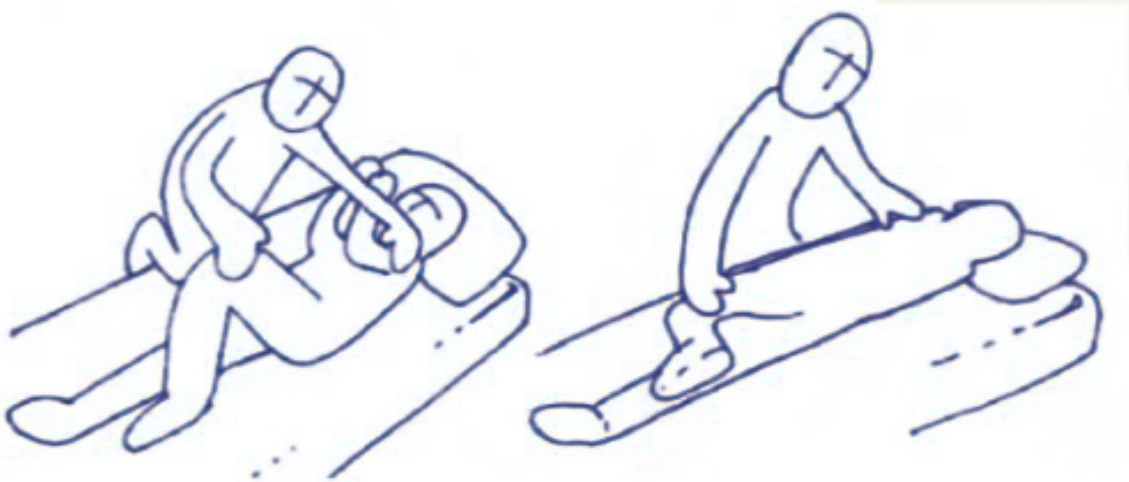


¿CÓMO PUEDE PONER DE LADO A SU FAMILIAR ENCAMADO?

Es importante que se coloque en el lado de la cama hacia el que va a girar a su familiar con las piernas flexionadas y la espalda recta:

1

En primer lugar, desplace a la persona dependiente hacia el lado de la cama contrario a la postura deseada, para que al girarlo quede la persona en el centro de la cama



2

Pida al familiar que estire el brazo hacia el lado que va a girar el cuerpo y que flexione el otro brazo sobre el pecho.

3

Con el otro brazo ayude a erguir el tronco.

4

En el momento en que esté sentado, es importante que le tome el pulso y luego le coloque la bata y las zapatillas.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR A SU FAMILIAR A LEVANTARSE DE UNA SILLA?

Cuando su familiar está más incapacitado pero puede mantenerse de pie:

1

Colóquese frente a la persona con las piernas flexionadas y la espalda recta

2

Ofrézcale los antebrazos como puntos de apoyo

3

Mantenga siempre los puntos de apoyo por debajo del nivel de la cintura de la persona

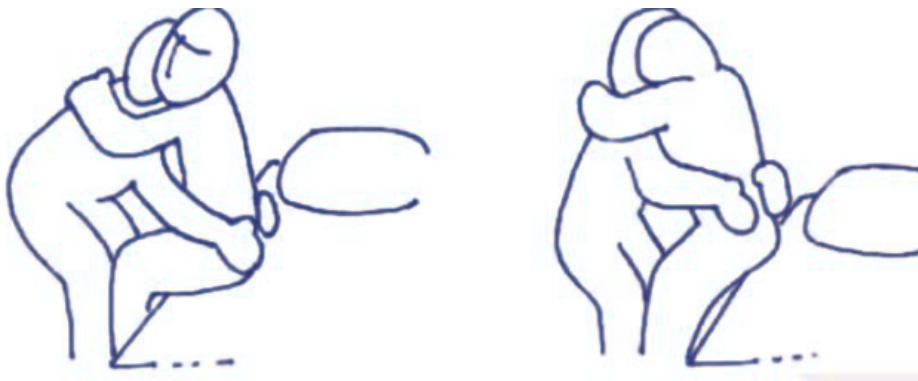
- 4 Indique a la persona que se incline hacia delante y que se apoye para levantarse
-

- 5 Indique a la persona que se incline hacia delante y que se apoye para levantarse
-

Otra forma podría ser:

- 1 Nos colocaremos de frente al afectado, le pediremos que rodee con sus brazos nuestra espalda.
-

- 2 Nuestras manos estarán situadas a la altura de los glúteos (podemos ayudarnos sujetando por el pantalón) y con nuestras rodillas bloquearemos las suyas para que no se deslicen hacia delante a la hora de realizar la transferencia.



¿CÓMO PUEDE ACOSTAR A SU FAMILIAR SI ESTÁ EN SILLA DE RUEDAS?

1

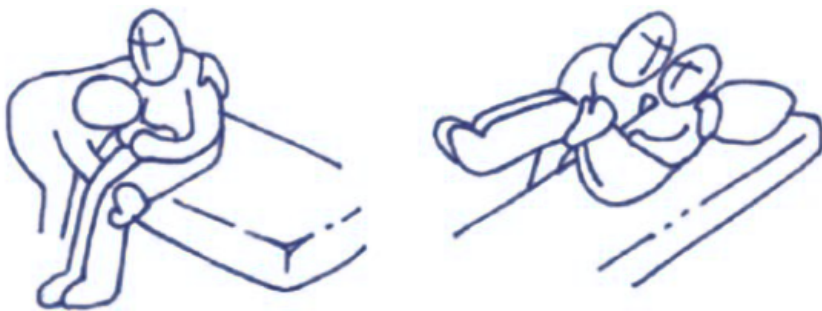
Teniendo a su familiar sentado en la cama, se coloca en el lado donde apoyará la cabeza y rodea su espalda con uno de los brazos

2

Con el otro brazo rodea las rodillas por debajo.

3

La pierna que tiene más cerca de la cama la puede apoyar encima para que nos resulte más fácil el giro. Una vez colocados, sólo tiene que realizar el giro.



4

Nuestras rodillas siempre estarán flexionadas para evitar cargar todo el peso en la espalda.

PROCESO PARA EL BAÑO O DUCHA

Siempre que las condiciones lo permitan, es preferible que asee a su familiar en la ducha que en la cama. Tomar un baño o una ducha representa una serie de operaciones que pueden ser muy complejas para las personas dependientes.

1

Invite a la persona a darse un baño o una ducha hablándole suavemente y con calma y hágale ver que después del baño se sentirá muy a gusto.

2

Escoja el momento del día en que la persona esté menos confusa, respetando al máximo sus hábitos anteriores. Siempre intente que se produzca a la misma hora y siguiendo las mismas fases.

Procure que haya la máxima intimidad, cerrando la puerta del cuarto de baño si hay más personas en la vivienda.

3

Realice todo el proceso despacio.



4

La persona no debe permanecer dentro de la bañera más de 20 minutos.

5

Verifique que no haya corrientes, la temperatura del cuarto de baño y del agua. La temperatura del agua será de 39-44° para adultos y de 37-39° para niños.

6

Acompañe a la persona e invite a que se desvista tranquilamente.

PROCESO PARA EL BAÑO EN LA CAMA

1

Asegúrese de que la habitación está libre de corrientes, cerrando las ventanas y las puertas. La temperatura de la habitación debe ser aproximadamente de 25 °.

2

El colchón debe estar protegido con una funda impermeable para que no coja humedad

- 3 Prepare todo el material necesario antes de comenzar con el aseo. (palangana con agua, dos esponjas; una para la cara y otra para el cuerpo, dos toallas; una para la cara y otra para el cuerpo.)
- 4 El Orden de Lavado es el siguiente: 1° Ojos; 2° Cara; 3° Cuello y hombros; 4° Brazos, manos y axilas; 5° Tórax y mamas; 6° Abdomen; 7° Piernas y pies; 8° Espalda y nalgas; 9° Región genital.
- 5 Ayúdele para que se ponga un camisón o un pijama
- 6 Ayude a la persona a colocarse en una postura cómoda y adecuada a sus necesidades (Barbier, 2011).



ALIMENTACIÓN

El organismo de todo ser humano necesita una alimentación equilibrada que contribuya a conservar su bienestar físico, así como a sus necesidades nutricionales. Así mismo es imprescindible en el bienestar psicológico, ya que comemos rodeados de nuestros familiares o de las personas que nos aprecian, es entonces cuando la alimentación se convierte en un bienestar social (Barbier, 2011).

- 2-3 raciones de lácteos.
- 2 raciones de proteínas (no necesariamente debe ser de carne pueden ser huevos o pescado, o incluso alguna ración puede sustituirse por legumbres)
- Dos veces por semana legumbres.
- 2 raciones de verdura, una de ellas cruda.
- 2 raciones de fruta.
- 3-4 raciones de hidratos de carbono (patatas, arroz, pasta o pan)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 litros de agua.

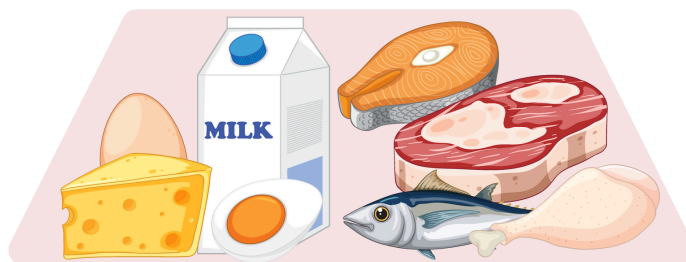
CADENA ALIMENTICIA

AZÚCARES



**CONSUMO
LIMITADO**

**PROTEÍNAS
GRASAS**



**CONSUMO
REGULAR**

**FRUTAS Y
VERDURAS**



**CONSUMO
DIARIO**



CARBOHIDRATOS

CONSUMO DIARIO

MANEJO DEL ESTRÉS

Consejos para manejar adecuadamente el estrés:

- Reconocer los signos de alerta y los síntomas.
- Acudir al médico de cabecera ante su aparición.
- Identificar aquellas situaciones que nos provocan estrés.
- Evaluar cómo respondemos ante esas situaciones y medir la coherencia de nuestra respuesta con la realidad.



- De todas estas situaciones que nos estresan, identificar cuáles podemos cambiar y cuáles no. Sólo podemos modificar aquellas que están o pueden estar bajo nuestro control.
- Afrontar los cambios de uno en uno.
- Expresar cómo nos sentimos es muy importante.
- El ejercicio ayuda a reducir los niveles de estrés.
- El descanso es muy importante.
- Evitar la automedicación.

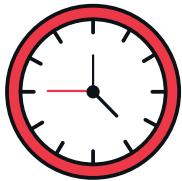
MÓDULO 4

BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO

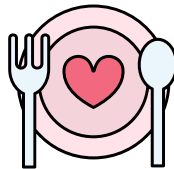
La OMS define el autocuidado como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud y para prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de un trabajador de la salud o asistencial (OMS, 2024)



CONSEJOS PARA DORMIR



Identificar aquellas tareas que puede hacer el familiar por sí mismo.



Hacer cenas ligeras.



Evitar beber mucho líquido 1 hora antes de dormir así evita la necesidad de ir al baño.



Oscuridad y silencio en la habitación



Tomar un baño o ducha antes de acostarse ayuda a conciliar el sueño.



No utilizar despertadores muy ruidosos.

ACTIVIDAD FISICA

¿Qué mejoras tendrán los cuidadores a la realización del ejercicio?

FÍSICOS:



- Mejora el sueño
- Regulación de los niveles de glucosa
- Sensación de “estar en forma”
- Fortalecimiento del sistema cardiovascular y respiratorio (agilidad).
- Fortalecimiento del sistema muscular (flexibilidad, coordinación).
- Mejora del equilibrio.

PSÍQUICOS

- Buen estado de ánimo.
- Menos estrés y menos ansiedad.
- Psicomotricidad
- Relajación
- Mejora la imagen que se tiene de sí mismo.



VENTAJAS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA:



- Reduce la ansiedad
- Ayuda en las relaciones interpersonales
- Aumenta la comprensión
- Mejora la adaptación social
- Aumenta la autoestima
- Aumenta la confianza y seguridad en si mismo
- Permite expresar los sentimientos, derechos y deseos tanto positivos como negativos

¿CÓMO HACER UN PLAN DE ACTIVIDADES?



- Hacer una lista de todas las tareas que se deben realizar.
- Ordenarlas según su importancia, empezando por las más relevantes.
- Anotar para cada tarea el tiempo aproximado que necesita dedicarle.

- Hacer otra lista con las actividades que le gustaría realizar.
- Ordenarlas según la importancia para usted.
- Anotar para cada actividad el tiempo aproximado que necesita para realizarla.
- Si no hay tiempo para todas las tareas y actividades que ha anotado, posponga para otro momento

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aliansalud EPS. (2017). Autocuidado del cuidador (pp. 1–35)
https://www.aliansalud.com.co/Documents/accesos-directos/participacion-social/Taller_Autocuidado_de_CUIDADOR_SEP_2017.pdf
- Barbier, M. (2011). Guía de autocuidado para cuidador (pp. 1–127). Servicios Sociales Integrados.
<http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidado-serviciosintegrados.pdf>
- Cruz Roja. (2021). Guía básica para cuidadores (pp. 1–16).
<https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/13652867/El+Autocuidado+del+Cuidador.pdf/a4beac52-f45e-be07-5328-3d434967bd13?version=1.0&t=1562059360866&download=true>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Autocuidado.
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/self-care-for-health-and-well-being>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Autocuidado para la salud y el bienestar
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/self-care-for-health-and-wellbeing#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20autocuidado?,de%20la%20salud%20o%20asistencial>



CASUR

