

Cuidando con Confianza



UNA GUÍA PARA EL CUIDADO EN EL HOGAR

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

Revisado en 2019. © 2013 por Quality of Life Publishing Co.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este folleto puede ser reproducida sin el permiso previo de la editorial. Impreso en los Estados Unidos de América.

Cierto contenido se incluye con adaptaciones y permiso del Washington State Department of Social and Health Services. *Family Caregiver Handbook*. 2013. Archivo PDF.



Publicado por Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. es una organización independiente, impulsada por su propia misión, y que se especializa en publicaciones destacadas que ayudan a aliviar el camino de las personas que sufren de enfermedades incapacitantes y el de sus familiares. **Visite www.QOLpublishing.com.**

CÓMO ORDENAR COPIAS DESTACADAS: Llame al número gratuito de Quality of Life Publishing Co. durante el horario de atención habitual (hora del Este) al 1-877-513-0099 o envíe un correo electrónico a info@QOLpublishing.com.

Introducción

Cuando uno tiene que cuidar a alguien que tiene una enfermedad grave puede debilitarle emocional y físicamente. Puede sentirse estresado o solo. A lo mejor no sabe que esperar. Estamos aquí para darle apoyo a usted y a su ser querido.

Este folleto le ofrece una lista de instrucciones para algunas tareas de cuidado comunes. Le puede parecer como demasiada información — pero trate de no sentirse agobiado. Obtendrá apoyo y consejos de una enfermera, un ayudante de cuidado hogareño, o otro profesional de la salud. Pida ayuda si tiene preguntas.

El cuidado necesitado es diferente para cada persona. Nosotros le ayudaremos a saber qué es lo que su ser querido necesita. Podemos darle consejos para su ser querido que no aparecen aquí. Use este folleto para escribir notas.

Esperamos que este folleto le ayude a sentirse más confiado como cuidador. Úselo como una herramienta. Marque la información importante con marcadores de colores. Use el folleto hasta que se sienta seguro. Cuando se siente confiado, puede dar mejor cuidado.

“Podemos pensar que el cuidado es simplemente tener buenas intenciones...pero esto no es suficiente. Como cuidadores, debemos conocer a los individuos que cuidamos, sus fortalezas y debilidades. También debemos conocer nuestras propias fortalezas y debilidades. Y tenemos que saber cómo responder a las necesidades de los demás”.

— Rosalynn Carter, *Helping Yourself Help Others*
(Ayudando a Sí Mismo Ayudar a los Demás)

Tabla de Contenidos

Introducción	1
Manteniendo la Dignidad	3
Creando un Ambiente Seguro	4
Evitando las infecciones	4
Evitando las escaras	4
Evitando las caídas	5
Administrando los medicamentos	5
Manteniendo la hidratación	6
Actividades del Diario Vivir	7
Movilidad y mudanzas	7
<i>Cómo mudar a una persona con seguridad</i>	<i>8</i>
Comiendo	9
Cuidado bucal	10
<i>Cómo cepillar los dientes de una persona</i>	<i>10</i>
Ir al baño	11
<i>Cómo usar una cuña (u orinal de cama)</i>	<i>12</i>
Bañando y aseando	13
<i>Cómo darle a alguien un baño en la cama</i>	<i>14</i>
<i>Cómo cambiar las sábanas</i>	<i>15</i>
<i>Cómo lavar el cabello en la cama</i>	<i>16</i>
Vestirse	17
Cambios en el Comportamiento	19
Mejorando la Calidad de Vida	20
Cuidándose a Usted Mismo	21
Declaración de Derechos del Cuidador	21

Manteniendo la Dignidad

Su ser querido ya no puede hacer muchas de las tareas que antes podía. Ahora depende de usted para muchas cosas. Puede pensar que es más fácil hacerse cargo y tomar las decisiones. Pero es importante siempre tratar a su ser querido con respeto. Cuando uno cuida, tiene que tratar de proteger la dignidad o el sentido de valor del ser querido.

Imagínese si le quitaran su independencia. Ya no puede manejar o caminar. Ahora tiene que depender de otros para tareas que antes eran fáciles. ¿Cómo le sentiría? Probablemente se sentiría frustrado. Puede sentirse deprimido. De seguro quisiera seguir teniendo control de tantas cosas como sea posible.

Lo que usted puede hacer:

- Aprenda acerca de la enfermedad de su ser querido. Contáctenos para que le demos información.
- Pongase en el lugar de su ser querido. Piense cómo le gustaría que lo traten si lo estuvieran cuidando a usted.
- Ayude a la persona a que haga por cuenta propia todo lo posible. Recuerde que la persona no es un niño.
- Hable abierta y honestamente con la persona. Hágala parte de las decisiones, si es posible. Ponga mucha atención a lo que dice.
- Sea flexible. Si le pide algo razonable, haga los cambios necesarios.
- Dele ánimo a la persona cuando hace una tarea por cuenta propia.
- Si la persona pierde la capacidad de oír o hablar, la comunicación puede ser frustrante. Vigile mucho el lenguaje de su cuerpo. Cree un sistema de comunicación (que mueva la cabeza o pestañee para decir “sí” o “no”).
- Es posible que le demos instrucciones para cuidado especial si su ser querido tiene demencia. La demencia es una enfermedad que causa graves pérdidas de la memoria, la atención, el habla y otras funciones.

Creando un Ambiente Seguro

En esta sección damos una lista de riesgos frecuentes de seguridad para su ser querido. Las **NOTAS DE SEGURIDAD** están marcadas con un signo **!** en todo este folleto. También podemos hablarle de temas de seguridad que aplican personalmente a su ser querido.

Evitando las infecciones

Siempre mantenga la habitación, su ser querido y a usted mismo limpios. Es fácil que los gérmenes se rieguen cuando uno está cuidando a alguien. Su ser querido puede enfermarse gravemente si su sistema inmune está debilitado.

Lo que usted puede hacer:

- Use y cámbiese los guantes desechables cuando empiece una tarea nueva. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Lave las superficies con jabón y agua con lejía (una cucharadita de lejía/cloro por cada 4 litros de agua).

Evitando las escaras

Una persona con la piel debilitada que está sentada o acostada en el mismo lugar durante mucho tiempo puede desarrollar escaras. Las escaras pueden ser dolorosas y pueden infectarse.

Lo que usted puede hacer:

- Masajee los puntos de presión: las rodillas, los codos, los pies, las caderas, los hombros, y el coxis. Pregúntele primero a la enfermera.
- Cambie la posición de la persona cada dos horas. Acolchone los puntos de presión con almohadas.
- Busque marcas rojas en la piel. Dígaselo a la enfermera si las marcas no se desaparecen después de quitar la presión de esos lugares.
- Chequee a la persona para ver si ha perdido el control de su vejiga o de los intestinos. Siempre mantenga a la persona limpia y seca.

Evitando las caídas

Su ser querido puede tener un alto riesgo de caerse. La visión mala, los músculos débiles o los medicamentos pueden afectar el equilibrio. Las caídas pueden causar lesiones muy graves. Evite que se caiga.

! NOTA DE SEGURIDAD: Llámenos inmediatamente si la persona se cae y se lesiona o no se puede mover. Las caídas también lo pueden lesionar a usted. No trate de arreglar una caída. Sólo si se puede, ayude a guiar a la persona en el suelo. Consiga ayuda para levantar a alguien que se ha caído. Si la persona se puede levantar por cuenta propia, pongale una silla fuerte bien cerca para que pueda apoyarse.

Lo que usted puede hacer:

- La persona debe usar los audífonos y los lentes si los necesita. Mantenga la casa con buena luz y use luces nocturnas.
- Asegure que la persona tenga cerca un bastón o andador en todo momento. Que usen calcetines que sean ligeros y anti-resbalo.
- Quite del piso cualquier cosa que pueda tropezar a la persona. En áreas resbalosas, ponga alfombras anti-resbalo.
- Chequee que las escaleras sean seguras. Asegúrese que los pasamanos sean fuertes. Pegue cinta con color fuerte en el borde de cada escalón.

Administrando los medicamentos

Es posible que su ser querido tenga que tomar muchos medicamentos diferentes. Siempre repase el uso correcto con nosotros. Evite darle más o menos de lo que le toca. Darle las dosis que le toca va a mantener a la persona segura y cómoda.

Lo que usted puede hacer:

- Haga una lista de todas las medicinas, vitaminas, etc. Para cada escriba: **quién** (el doctor que las recetó), **qué** (el nombre y la dosis de la droga), **por qué** (lo que hace) y **cuando** (la hora que le toca tomarla). Lleve esta lista a todas las citas con el doctor.

- Dele las medicinas exactamente como lo indica la receta. Siempre siga las órdenes del médico, aunque parezca que la persona no necesita la medicina. Esto es súper importante cuando toma medicinas que son para controlar el dolor. No pulverice o piques las pastillas a menos que las indique.
- Averigüe si las medicinas tienen efectos secundarios como picazón, náuseas o estreñimiento. Muchos efectos secundarios se alivian después de que el cuerpo se adapta a la medicina. Pero algunos, como el estreñimiento, no se mejoran y tendrán que ser tratados antes de que causen graves molestias. Pregúntenos sobre las opciones de tratamiento.
- Contáctenos si tiene cualquier pregunta o antes de darle cualquier droga que no necesita receta médica.
- Si su ser querido tiene demencia, es olvidadizo o está confuso, mantenga los medicamentos en un lugar seguro.

Manteniendo la hidratación

El adulto promedio necesita más o menos ocho porciones de agua de 8 onzas de agua cada día. La persona podría estar en riesgo de deshidratación. Asegúrese que su ser querido tome mucho líquido.*

! NOTA DE SEGURIDAD: Contáctenos si a la persona le es difícil tragar. Podemos recomendar líquidos más espesos.

Lo que usted puede hacer:

- Siempre tenga agua potable a la mano de la persona.
- Dele líquidos en formas diferentes. Hay variedad si le das jugo, leche, sopas, frutas y vegetales. Evite la cafeína y el alcohol.
- Dele los medicamentos con un vaso lleno de agua.
- No limite los líquidos, aunque la persona tenga accidentes. Deshidratación puede causar una infección de la vejiga urinaria.

* Llegara un momento en que la persona ya no va a necesitar tanta agua. Dele astillitas de hielo o pequeñas cantidades de líquido con un gotero.

Actividades del Diario Vivir

Es casi seguro que su ser querido necesita ayuda con las actividades del diario vivir, o ADV. Estas actividades incluyen tareas de cuidado personal como por ejemplo:

- Movilidad y mudanzas
- Comiendo
- Cuidado bucal
- Ir al baño
- Bañando y aseando
- Vestirse

Algunas tareas pueden ser penosas. Estos momentos pueden ser difíciles para su ser querido. Deje que la persona lo invite a cuidarla, si es posible, y siempre pida permiso antes de dar cuidado. Deje que haga todo lo que pueda por cuenta propia el mayor tiempo posible. Haga un horario de cuidado basado en la rutina de costumbre de la persona. Tenga en cuenta que puede ser necesario cambiar la rutina con el tiempo.

! **NOTA DE SEGURIDAD:** Contáctenos antes de hacer cualquier tarea por primera vez. Un profesional de la salud le enseñará cómo hacer cada tarea de forma segura y correcta. Lea con cuidado los pasos. Prepare los suministros antes de empezar. Muchos de estos pasos son para alguien que puede ser movido sin dolor. Contáctenos si su ser querido está sufriendo dolor.

Movilidad y mudanzas

Su ser querido quizás tenga que lidiar con la movilidad. Eso significa que no puede moverse fácilmente — o del todo. Quizás tiene que ayudar a la persona a levantarse de una silla, cama o inodoro. A lo mejor tiene que mudarla de un lugar a otro. Va a necesitar entrenamiento y equipos especiales para las mudanzas.

! **NOTA DE SEGURIDAD:** Un profesional de la salud debe mostrarle cómo hacer esto con seguridad. Tenga un andador o bastón listo para apoyar a la persona. Las sillas deben ser fuertes y que no se resbalen. Asegúrese de que los frenos de la silla de ruedas están puestos.

Cómo mudar a una persona con seguridad:

- 1) Hable con la persona durante todo el proceso. Ella debe decirle si tiene dolor o mareo. Deténgase si esto sucede.
- 2) Si la persona está en cama, pídale que se siente o ayúdela para que quede sentada. Gire las piernas sobre el borde. Considere que tenga puestos calcetines anti-resbalo.
- 3) Haga que la persona ponga sus dos manos en la cama para apoyarse. (Si está en una silla, que las ponga en los brazos). Nunca debe poner el brazo de ella alrededor de su cuello. Esto puede lesionar a ambos.
- 4) Párese junto a la persona, como si fuera a abrazarla. Las piernas de ella deben estar entre las suyas. Sus pies deben estar apoyados en el suelo.
- 5) Doble sus rodillas. Ponga sus brazos alrededor de la cintura de ella. Si ella puede, dígame que se mesa de adelante hacia atrás para ayudar. Cuente hasta tres. Al contar tres, la persona debe empujar mientras usted la levanta.
- 6) Súbala, manteniendo su espalda, cuello, y hombros en una línea recta. Use los glúteos y las piernas para hacer el esfuerzo de subirla. Si siente tensión, pare y busque ayuda. Asegúrese de que esté firme antes de quitarse. Dele a la persona el andador o el bastón.
- 7) Para mudarla a una silla, haga los pasos 1–6. Mientras sostiene a la persona, dele vuelta para que quede de espaldas a la silla. Arrastre los pies para dar la vuelta. Nunca se tuerza. Arrastre los pies hasta que la parte de atrás de las piernas de ella toquen la silla.
- 8) Doble sus rodillas a medida que baja a la persona. Mantenga la espalda recta. Pídale a la persona que use el reposabrazos de la silla para apoyarse si puede. Bájela lentamente hasta que quede sentada. Arregle a la persona en la silla para mayor comodidad. Asegúrese de que su piel no está pinchada o tiene roces.



Notas para movilidad y mudanzas:

Comiendo

Para la mayoría de la gente, la comida está unida al cuidado. Uno puede preocuparse si ve que las costumbres de comer de un ser querido cambian. Una persona puede comer menos si se está poniendo débil, si se siente enferma, o por los tratamientos. Esto puede hacer que baje de peso.

Si la persona está gravemente enferma, el cuerpo se debilitará. La comida se digiere diferente en este punto. La persona puede perder aún más peso. Esto no quiere decir que la persona se está muriendo de hambre. No fuerce a la persona a comer más. Eso la puede estresar. Contáctenos para el apoyo. Podemos darle consejos especiales para la situación de su ser querido.

! **NOTA DE SEGURIDAD:** Nunca fuerce una persona a comer. Esto puede causar la inhalación de los alimentos o que se atragante. Para evitar la asfixia, la persona debe estar sentada mientras come. Debe sentarse por 20 minutos después de comer.

Lo que usted puede hacer:

- Si es posible, deje que la persona ayude en escoger las comidas. Puede que ya no quiera los mismos alimentos que le gustaban antes.
- Deje que la persona decida cuando quiere comer. Dele mucho tiempo para comer. Sirva comidas pequeñas con más frecuencia.
- Deje que la persona coma por cuenta propia el mayor tiempo que sea posible. Prueba servirle en platos seccionados, tazas de dos mangos, pajitas plegables y tenedores/cucharas con mangos más grandes. Puede ser más fácil darle sopas o líquidos, en lugar de alimentos sólidos.
- Nunca comente que la persona no está comiendo lo suficiente. Cambie el tamaño de las porciones como la persona necesite.



Notas para comiendo:

Cuidado de la boca

Cuidado de la boca debe hacerse por la mañana, después de comer, por la noche y según sea necesario. Los cepillos desechables se pueden utilizar después de las comidas. Esto ayudará a prevenir las úlceras bucales, problemas con los dientes, y otros malestares. El buen cuidado de la boca puede significar mejor salud en general.

Lo que usted puede hacer:

- Deje que la persona se cepille ella misma sus dientes, si puede. Use un cepillo de dientes de manija grande.
- Ayude a la persona a ir al baño para cepillarse el mayor tiempo posible. Si la persona no puede salir de la cama o cepillarse por sí misma, siga los pasos que se ponen más abajo.
- Limpie la boca suavemente y séquela según sea necesario. Use bálsamo para los labios para evitar que los labios se agrieten. Si la persona es incapaz de beber agua, mantenga la boca húmeda con esponjas mojadas.
- Siga el mismo horario de limpieza para las dentaduras artificiales. Chequee las dentaduras a menudo para ver si están dañadas. Guárdelas correctamente cuando no estén en uso.

Cómo cepillar los dientes de una persona:

Va a necesitar...

- | | |
|--|--|
| ☐ Guantes médicos sin látex | ☐ Cepillo de dientes |
| ☐ Agua | ☐ Pasta dental/bicarbonato de soda |
| ☐ Una pequeña vasija | ☐ Hilo dental |
| ☐ Una toalla de mano | ☐ Bálsamo para los labios sin sabor |

! **NOTA DE SEGURIDAD:** Contáctenos si la persona no puede tragar. Use una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un guisante para evitar que se ahogue.

- 1) Pongase los guantes. Pídale a la persona que se enjuague la boca con agua, si puede hacerlo. Use la vasija para el enjuague si no puede salir de la cama.

- 2) Si ella no puede enjuagarse, moje el cepillo de dientes y úselo para pasarlo por la boca. Seque los derrames con la toalla mientras hace esto.
- 3) Cepille con suavidad los dientes de la persona. Use pasta de dientes o bicarbonato de soda y agua.
- 4) Dígle a la persona que se enjuague (o limpie la boca con un cepillo de dientes) hasta que desaparezcan todos los restos de pasta dental.
- 5) Limpie la boca, la barbilla y séquela con una toalla. Suavemente use hilo dental una vez al día. Póngale bálsamo para los labios.



Notas para cuidado de la boca:

Ir al baño

La incontinencia es la pérdida del control de la vejiga o del intestino. Tendrá que ayudar a su ser querido a ir al baño. Ayudarlo a ir al baño puede ser penoso para los dos al principio.

! **NOTA DE SEGURIDAD:** Contáctenos si tiene mucha incontinencia. Puede significar que tiene una infección. Quizás podamos darle opciones de tratamiento.

Lo que usted puede hacer:

- Deje que la persona sepa que no hay problema. Siempre esté calmado y tranquilizador.
- Haga una rutina de visitar el baño cada 2 o 3 horas. Esto ayuda para que no tenga que pedir cada vez que quiere ir al baño y para que hayan menos incidentes de incontinencia. Si la persona lo pide, ayúdela inmediatamente. Ayude a la persona a caminar hasta el baño para usar el inodoro mientras pueda hacerlo.

- Coloque la cama lo más cerca del baño como pueda. Un inodoro portátil puede ayudar.
- Salga de la habitación si es seguro dejar la persona sola. Si no, voltéese. Respete su dignidad dándole mucho tiempo y privacidad.
- Puede que necesite usar la ropa interior desechable o salvacamas. Siempre mantenga a la persona seca y limpia. Cambie la ropa y sábanas sucias enseguida (ver página 15). Va a tener que usar una cuña u orinal si su ser querido no puede levantarse de la cama. Vea que sigue.

Cómo usar una cuña (u orinal de cama):

Va a necesitar...

- | | |
|--|---|
| ☐ Una cuña/orinal portátil | ☐ Toallitas, agua, jabón suave |
| ☐ Polvo para bebé | ☐ Toallas |
| ☐ Guantes médicos sin látex | ☐ Jabón desinfectante |
| ☐ Salvacamas | ☐ Cepillo de baño |
| ☐ Papel higiénico | ☐ Lejía |
- 1) Esparza talco en el borde de la cuña para deslizarse más fácil. (Utiliza un orinal portátil si es necesario).
 - 2) Cierre las puertas y cortinas para privacidad. Pongase los guantes. Ayude a la persona a bajarse la ropa y a quitársela.
 - 3) Pídale a la persona que se acueste plana y levante las caderas de la cama. Coloque una almohadilla salvacamas debajo de sus nalgas. (Si la persona no puede levantar sus caderas, mire el paso 5 en la página 16 que explica como colocar la almohadilla salvacamas.)
 - 4) Agarre la cuña y pídale a la persona que suba sus caderas otra vez. Apoye su espalda con una mano y deslice la cuña en su lugar. Si no puede levantar sus caderas, ruede la persona hacia un lado. Ponga la cuña sobre el salvacamas junto a las nalgas. Con cuidado dele vuelta hacia la cuña, sosteniendo la cuña en su lugar.

! NOTA DE SEGURIDAD: Cuando voltee a una persona sobre su lado, ponga los rieles laterales o ponga sillas fuertes junto a la cama. Esto evitará una caída. Asegúrese de que las sillas no se resbalen.

- 5) Ayude a la persona a sentarse. Apóyela con almohadas o suba la parte de la cabecera de la cama. Si es posible dóblele las rodillas.
- 6) Cuando termine, ayude a la persona a acostarse plana. Voltéela de lado (o gírela) para que quede por fuera de la cuña. Ponga la cuña en el suelo y cúbrala con una toalla.
- 7) Mantenga a la persona sobre su lado y límpirole las nalgas con papel higiénico. Las partes privadas deben ser limpiadas por separado. Con las mujeres, limpie de adelante hacia atrás para evitar infecciones.
- 8) De ser necesario, limpie con una toallita, agua tibia y jabón. Mire para ver si hay irritación de la piel. Seque los lugares que ha lavado y quite el salvacamas.
- 9) Vacíe la cuña en el inodoro. Llene la cuña con agua jabonosa y caliente. Restriegue la cuña con el cepillo del baño. Vacíe la cuña en el inodoro y enjuágela. Vierte cinco tapas de lejía en la cuña. Enjuágela con agua caliente. Déjela secar.
- 10) Tire los guantes. Lávese las manos con agua y jabón.



Notas para ir al baño:

Bañando y aseando

Bañarse puede ser una manera de que su ser querido haga ejercicio y tenga mayor circulación de la sangre. También le da la oportunidad de chequear si hay problemas en la piel. La cara, manos y partes privadas deben lavarse diariamente: por la mañana, por la noche y según sea necesario. Los baños completos gastan mucha energía y pueden darse según sea necesario. Tomarse el tiempo necesario para darle aseo adicional, puede agregar a la comodidad y la autoestima.

! NOTA DE SEGURIDAD: Ponga estereras anti-resbalo dentro y fuera de la bañera. Considere usar una silla de ducha e instalar barras de sostén.

Lo que usted puede hacer:

- Bañe a la persona cuando tiene más energía. Mantenga los baños relajados y agradables. Ajuste la temperatura de la habitación antes de los baños.
- Si la persona se cansa fácilmente, lávale el cabello en otro momento. (Si no puede salir de la cama, ver la página 16). Puede usar un champú seco o un gorro de champú entre lavadas.
- Llevarla para que le den un corte de pelo y estilo puede darle ánimo. Algunos peluqueros hacen visitas a domicilio. Puede que tengamos recomendaciones o puede buscar “salones móviles” en línea.
- Use una rasuradora eléctrica para afeitar. Empiece por el cuello y de ahí hacia arriba.
- Su ser querido probablemente querrá usar la bañera o la ducha tanto tiempo como sea posible. Pero si la persona no puede salirse de la cama, tendrá que darle un baño en cama. Mire lo siguiente.

Cómo darle a alguien un baño en la cama:

Va a necesitar...

- | | |
|--|---|
| ☐ Guantes médicos sin látex | ☐ Toallitas |
| ☐ Sábana o manta | ☐ Loción o aceite de bebé |
| ☐ Vasija con agua tibia | ☐ Ropa interior desechable, si se necesita |
| ☐ Jabón suave | ☐ Ropas limpias |
| ☐ 2 toallas grandes | |

- 1) Pongase los guantes. Cierre las puertas/cortinas para dar privacidad. Quite la ropa y la ropa interior desechable (si se están usando) sucios. Cúbra la persona con una manta.
- 2) Use agua tibia (no caliente). Cambie el agua a menudo para mantenerla tibia y limpia. Use jabón suave para evitar que la piel se reseque.

- 3) Destape y lave una parte del cuerpo a la vez. Ponga una toalla debajo de la parte que va a lavar. Enjuágela y séquela. Cubra cada parte de nuevo antes de pasar a la siguiente.
- 4) Empiece por la cara y siga hacia abajo. Evite las partes privadas. Voltee a la persona sobre un lado para lavarle la espalda.

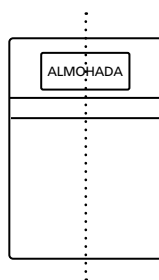
! NOTA DE SEGURIDAD: Cuando voltee a una persona sobre su lado, ponga los rieles laterales o ponga sillas fuertes junto a la cama. Esto evitará una caída. Asegúrese de que las sillas no se resbalen.

- 5) Lave sus partes privadas y las nalgas al final. Quite todos los desechos del cuerpo.
- 6) Suavemente masajee aceite de bebé o loción sobre la piel si está reseca. Pongale ropa interior desechable nueva a la persona, si es necesario. Vístala con ropa limpia.
- 7) Cambie las sábanas si están sucias. Si la persona no puede salir de la cama, ver abajo.

Cómo cambiar las sábanas para una persona que no puede salir de la cama:

Va a necesitar...

- ☐ 2 sábanas limpias planas (no de cuatro picos)
- ☐ Salvacamás
- ☐ Bolsa plástica o cesto
- ☐ Manta extra, si se necesita
- ☐ Fundas limpias



- 1) Imagínese que la cama está dividida por la mitad de arriba a abajo, como en la figura de arriba. Haga que la persona se acueste sobre su costado (o dele vuelta) hacia un lado de la cama.

! NOTA DE SEGURIDAD: Cuando voltee a una persona sobre su lado, ponga los rieles laterales o ponga sillas fuertes junto a la cama. Esto evitará una caída. Asegúrese de que las sillas no se resbalen.

- 2) Saque la sábana sucia debajo del colchón de su lado. Enróllela hacia el centro de la cama hasta que el rollo quede detrás de la persona.

- 3) Agarre una sábana plana limpia y dóblala a la mitad de arriba a abajo. Pongala en la cama con el pliegue en el centro.
- 4) Enrolle la mitad de arriba de esta sábana hacia el centro de la cama. Meta los bordes de la mitad que no está enrollada debajo del colchón. Alisa todas las arrugas.
- 5) Pongale un salvacamas, si es necesario. Doble el salvacamas a la mitad, ponga el pliegue en el centro y enrolle la mitad de arriba hacia el centro.
- 6) Pídale a la persona que se acueste sobre su espalda (o dele la vuelta) en el medio de la cama. Ahora debe encontrarse encima de los rollos.
- 7) Suba los rieles de los lados o mueva las sillas para el otro lado. Pídale a la persona que se dé vuelta, o voltéela, para que quede encima de la mitad de las sábanas limpias. Quite las sábanas sucias. Pongalas en la bolsa plástica o cesta.
- 8) Desenrolle la sábana limpia de abajo (y el salvacamas, si lo está usando) desde el centro de la cama. Estire la sábana y alisa todas las arrugas. Meta los bordes de la sábana debajo del colchón.
- 9) Cubra a la persona con la segunda sábana. Meta los bordes si él lo prefiere. Dele una manta extra si la quiere. Cambie las fundas de las almohadas y ajuste las almohadas.

Cómo lavar el cabello de alguien en la cama:

Va a necesitar...

- | | |
|--|---|
| ☐ Una bolsa grande para la basura | ☐ Una toallita |
| ☐ 5-6 toallas grandes | ☐ Una taza plástica |
| ☐ Una vasija de 2 galones de agua tibia | ☐ Champú |
| | ☐ Un secador de pelo |
- 1) Abra la bolsa de basura. Enrolle los bordes hacia abajo hasta que la bolsa parezca un recipiente. Recubra la superficie de adentro de la bolsa de basura con 2 o 3 toallas para atrapar el agua. Esto ayude a mantener la cama seca.

- 2) Cubra la almohada con una toalla. Enrolle otra toalla y pongala debajo del cuello de la persona.
- 3) Ponga la bolsa de basura debajo de la cabeza. La toalla enrollada que está debajo del cuello debe estar dentro de la bolsa.
- 4) Doble la toallita a la mitad. Pongala sobre los ojos de la persona. Quizás ella quiera aguantarla en esa posición.
- 5) Use la taza para mojar el cabello. No le moje la cara. Cúbrale la frente con su mano libre.
- 6) Masajee champú suavemente (como el tamaño de una moneda mediana) en todo el cabello y cuero cabelludo. Suba la cabeza suavemente para masajear por debajo.
- 7) Enjuage usando la taza hasta quitar todo el champú.
- 8) Quite la bolsa. Desenróllela con cuidado para que el agua quede atrapada adentro.
- 9) Séquele el pelo con un secador de pelo o con una toalla. Quite la toalla de la almohada cuando el pelo esté seco.



Notas para bañando y aseando:

Vestirse

Vestirse para el día hace que las rutinas se sientan normales. Puede llegar el momento cuando sea mejor usar una bata de hospital. Pero va a querer ayudar a la persona a vestirse con ropa diaria por el mayor tiempo posible. Ayudar a la persona a que se vista puede mantener la dignidad y aumentar la autoestima.

! NOTA DE SEGURIDAD: Tenga cuidado con las articulaciones y extremidades débiles cuando la está vistiendo y desvistiendo.

Lo que usted puede hacer:

- De ser posible deje que la persona escoja la ropa que quiera ponerse. Dele dos o tres opciones para escoger.
- Escoga prendas de vestir que sean cómodas, flojas y fáciles de quitar. Busque ropa con botones, cremalleras, Velcro y elásticos.
- Deje que la persona se vista él mismo todo lo que pueda. Dele un artículo de vestir a la vez.
- Si la persona tiene un lado débil, que se ponga la ropa en ese lado primero. Cuando se quite la ropa, deje ese lado para último.



Notas para vestirse:

“Con demasiada frecuencia subestimamos el poder de un toque, una sonrisa, una palabra amable, un oído que escucha, un elogio sincero o el más pequeño acto de cuidado...”

— Leo Buscaglia, *Love: What Life Is All About*
(*El Amor: De Eso Se Trata la Vida*)

Cambios en el Comportamiento

No sucede siempre, pero muchos cuidadores luchan cuando la personalidad de sus seres queridos empieza a cambiar. Esto puede pasar por la enfermedad, demencia, frustración o por la edad. A veces también los medicamentos pueden cambiar el comportamiento.

Alguien que siempre era amoroso puede cambiar y ser malo. Alguien que solía ser alegre puede deprimirse. Le puede ser difícil seguir siendo positivo. El estrés emocional encima de las tareas de cuidado puede ser un peso difícil de llevar.

Lo que usted puede hacer:

- Chequee primero con nosotros. Podemos ver si los cambios son por motivos de salud.
- Entiende que si está bravo con usted puede ser porque está bravo con la situación, no con usted personalmente.
- No le quite importancia a los sentimientos de la persona. Dedique tiempo para hablar si está alterado. Pregunte lo que pasa. Mire lo que se puede arreglar.
- Identifique los patrones de mala actitud. ¿Está de mal humor por la noche? ¿Dice cosas desagradables antes de las comidas? Los patrones pueden dar a entender qué es lo que está haciendo que se comporte así.
- Diga con claridad cómo su comportamiento lo hace sentir: “Cuando su *(describe la acción)*, me siento *(explica cómo se siente)*, porque *(explica como la acción le afecta)*. Lo que necesito es que su *(describe el comportamiento que deseas que ella tenga)*”. Decir “Lo siento” también puede ayudar.
- Si es seguro, salga de la habitación si empieza a ponerse bravo. Regrese cuando pueda hablar calmadamente con la persona.
- Llámenos si siente que está siendo abusada. Nunca debe sufrir maltrato. También busque ayuda si tiene pensamientos de hacerle daño a la persona.

Mejorando la Calidad de Vida

Perder la independencia es una gran pérdida para muchas personas. Durante la mayor parte de nuestras vidas, hacemos las cosas por nuestra cuenta. Si queremos comer, comemos. Si queremos salir, nos montamos en el coche y vamos. Cuando perdemos esta libertad es un cambio enorme. Una persona puede empezar a sentirse solo, “atascada” o deprimida.

La calidad de vida es cómo una persona se siente día a día. Incluye bienestar físico, emocional y espiritual. Es importante en todas las etapas de la vida. Ayude a su ser querido a seguir haciendo las cosas que disfruta. Escoga actividades que todavía pueda hacer. Haga algunas de esas actividades con él. Esto podría ser un buen momento para estar más cercanos. Dar pequeños pasos para añadir alegría a cada día puede mejorar mucho la calidad de vida de los dos.

Lo que usted puede hacer:

- Pregúntenos si hay ejercicios simples que la persona puede hacer. Se pueden sugerir estiramientos o caminatas cortas.
- Hacer cosas para ejercitar el cerebro durante el mayor tiempo posible. Lea, escuche audiolibros o música, juegue juegos o haga rompecabezas. Escriba cartas, mirar fotos familiares o haga llamadas telefónicas a seres queridos.
- Incluir a la persona en las tareas alrededor de la casa, si es posible. Pregúnteles si quieren sentarse cerca mientras hacen las comidas o doblan la ropa.
- Si la persona no puede salir de la cama, trate que la familia pase tiempo en su habitación. Planee visitarla cuando la persona tiene la mayor cantidad de energía. Estén atentos a sus gestos para saber cuándo irse y dejarla descansar.
- Si su ser querido es religioso, mantenga sus tradiciones de fe. Si no puede ir a un servicio, vea uno en la televisión. Oren juntos en casa. O contáctenos para ver si hay un capellán que puede visitar. Si su ser querido no es religioso, pruebe la meditación.

Cuidándose a Usted Mismo

Su calidad de vida es importante también. Muchos cuidadores se abruma con las tareas de cuidado. Debe cuidar de usted mismo para ser un buen cuidador. Es difícil cuidar a alguien cuando uno se siente estresado.

Lo que usted puede hacer:

- Manténgase en contacto con sus familiares y amigos. Pida su ayuda. Invítelos o hable con ellos por el internet o por teléfono.
- Pregúntenos si el cuidado de relevo está disponible para darse un breve descanso de sus deberes de cuidado.
- Trate de mantener una actitud positiva y mantener su sentido del buen humor. Mire una película cómica o edificante.
- Haga ejercicio, beba mucha agua, coma bien y duerma lo suficiente.
- Tome cada día un paso a la vez. **Llámenos si necesita ayuda. Estamos aquí para usted.**

Declaración de Derechos del Cuidador

Tengo derecho a cuidar de mí mismo. Esto no es egoísta. Me hace ser un mejor cuidador. Hago mucho por esta persona. Puedo hacer cosas solo para mí.

Tengo derecho de vivir mi vida. Sé que puede llegar un momento en que mi ser querido ya no necesite de mi ayuda todo el tiempo.

Tengo derecho a conseguir ayuda de otros, incluso si mi ser querido no quiere. Sé que hay límites a lo que puedo hacer solo.

Tengo derecho a enojarme, a deprimirme, y a expresar todo lo que estoy sintiendo.

Tengo derecho a no ser controlado por mi ser querido haciéndome sentir culpa.

Tengo derecho a recibir respeto, amor, perdón, y aceptación de parte de mi ser querido por lo que hago. Le ofrezco estas cosas a cambio.

Tengo derecho a darme crédito por todo lo que hago. Se necesita coraje para ser un cuidador.

— Adaptado de *Caregiving: Helping an Aging Loved One*,
(Cuidando: Ayudando a un Ser Querido que Está Envejeciendo), por Jo Horne

PROPORCIONADO POR

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip