Manual
para cuidadores y CUIDADORAS

Servicio de Salud Arica
Región de Arica y Parinacota

Ministerio de Salud

Manual
para cuidadores
y **CUIDADORAS**

I PARTE
"CUIDADO PARA LA PERSONA CON DEPENDENCIA"

Tema 1 "Úlceras por Presión, Cuidado de la Piel y Cambio de Posiciones".

Tema 2 "Movilidad y Traslados"

Tema 3 "Movilización Pasiva"

Tema 4 "Alimentación"

Tema 5 "Utilización de Medicamentos"

Tema 6 "Aseo y confort"

Tema 7 "Cuidados y Manejo de Sonda"

II PARTE:
"CUIDADO AL CUIDADOR/A"

Tema 1 "Organizar el Tiempo"

Tema 2 "Importancia de Pedir Ayuda"

Tema 3 "Prevención de la Depresión"

Tema 4 "Importancia de la Actividad Física en el Cuidador/a"

I PARTE
"CUIDADO PARA LA PERSONA CON DEPENDENCIA"

Tema 1

"Úlceras por Presión, Cuidado de la Piel y Cambio de Posiciones"

¿Cómo podemos prevenir las úlceras por presión?

Realizando cambios posturales permite evitar o aligerar la presión prolongada. El cuidador debe apoyar la realización de estos cambios de posición. Las personas que estén en cama deben ser cambiadas de posición cada 2 o 3 horas y las personas sentadas mínimo cada hora y si la persona colabora se realizará cada 15-30 minutos.

Si fuera necesario elevar la cabecera de la cama, no sobrepasar los 30º.

Posición Lateral

Almohada sosteniendo el peso de la pierna, almohada en la espalda, almohada debajo del brazo, almohada debajo de la cabeza manteniendo la alineación del cuerpo.

Posición de Espaldas

Se coloca una pequeña almohada debajo de las piernas para relajar los músculos, otra almohada debajo de la cabeza para mantener la alineación del cuerpo.

Higiene y Cuidado de la Piel

- La piel debe estar siempre limpia y seca.
- Realizar aseo con agua tibia y jabones neutros secando cuidadosamente sin frotar. Vigilar restos de humedad sobre todo en zona de pliegues.
- Aplicar cremas hidratantes, hasta su total absorción.
- No usar colonias ni alcoholes ni talco. Si lo desea puede aplicar colonias suaves sobre la ropa, pero nunca sobre la piel.
- No dar masaje en zonas óseas, prominentes o enrojecidas.
- En caso de incontinencia urinaria o fecal aumentar las medidas de higiene aún más.
- Utilizar ropa de algodón o hilo, ya que el material sintético puede irritar la piel.
- Las sábanas deben estar siempre secas, limpias, sin arrugas, bien estiradas y sin restos de comida.

Tema 2

"Movilidad y Traslados"

1.- Para sentar al borde de la cama:

Agarre a la persona en forma de abrazo, si es posible que la persona pase sus brazos alrededor de su cuello como lo muestra la imagen.

Agarre las piernas de la persona y deslícelas hasta el borde de la cama.

2.- Para trasladar a una silla:

Con la persona sentada en el borde de la cama, ubíquese adelante y hacia un costado de la persona. Mantenga los pies separados, un pie más adelantado que el otro. Flexione las piernas y bloquee la pierna de la persona utilizando la rodilla y el pie. Utilice como contrapeso su cuerpo para sentar finalmente a la persona.

3.- Para incorporar de la silla:

Tome a la persona por debajo de las axilas, sosteniendo con firmeza, pero sin hacer daño. Con las rodillas flexionadas, introduzca una rodilla entre las piernas de la persona. Lleve el contrapeso del cuerpo de la persona hacia usted y termine de levantarlo.

4.- Para trasladar de la silla a la cama:

Tome a la persona desde atrás y por debajo de las axilas.
Suba una pierna a la cama, para hacer contrapeso como lo muestra la imagen.
Levante a la persona haciendo mayor fuerza con la pierna que está apoyada en la cama.

Tema 3

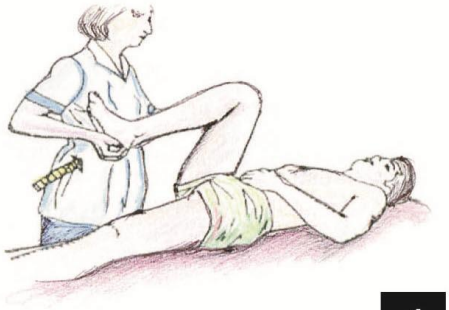
"Movilización Pasiva"

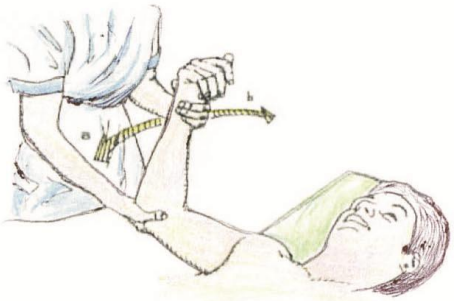
Cuidados al hacer los ejercicios:

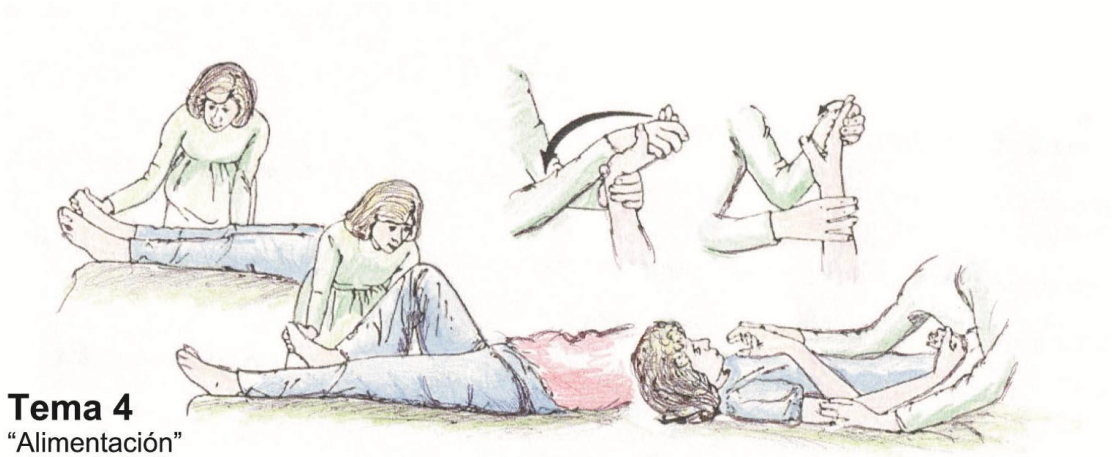
- Haga los ejercicios con suavidad y gran cuidado. Nunca debe forzar ni estirar demasiado los músculos de la persona. Esto puede lesionar el músculo en lugar de mejorarlo.
- Movimiento de las articulaciones: Mueva lentamente las articulaciones. Mueva la articulación sólo hasta el punto de resistencia, es decir, cuando usted no puede mover más lejos la articulación.
- Dolor: Suspenda los ejercicios si la persona siente dolor. Los ejercicios no deben producir dolor o forzar el movimiento de la articulación.
- Horario para los ejercicios: Aparte un tiempo para hacerle diariamente los ejercicios, haciéndolo parte de una rutina. Es posible que usted divida el programa de ejercicios en 2 ó 3 sesiones. Usted puede hacer estas sesiones a diferentes horas del día en lugar de hacer los ejercicios todos a la vez.

¿Cómo hacer los ejercicios?

Haga los ejercicios en el mismo orden para que sean simples y fáciles de recordar. La forma ordenada de hacer los ejercicios, es comenzando por la cabeza de la persona e ir bajando hasta los dedos de los pies, manteniendo siempre a la persona en una posición cómoda.
Las imágenes le servirán de ejemplo para realizar estos ejercicios.







Tema 4
"Alimentación"

El tipo de dieta debe ser rica en nutrientes y fibra además de ser variada, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, así como también sus limitaciones, sobre todo si se padece de una enfermedad crónica como hipertensión, diabetes, dislipidemia etc. Dar líquido de 6 a 8 vasos diarios (agua, sopa).

Invitar a comer, no obligar.

Crear horarios de alimentación previamente establecidos, fraccionar idealmente entre 4-5 comidas diarias.

Alimentos de fácil masticación (consistencia blanda).

Verduras y frutas todos los días, tratando siempre que éstas sean molidas o picadas.

Lácteos 2-3 veces al día (Considerar descremados o semi descremados, sin lactosa según sea necesario)

Las comidas con temperatura adecuada.

Si está en cama alimentar lentamente para evitar que se atragante. Dejarlo en esa posición durante 1 hora después de comer.

Cepillar los dientes y enjuagar después de comer.

Tema 5

"Utilización de Medicamentos"

Consecuencias de la falta de adherencia

1. Descompensación de enfermedades crónicas, teniendo como consecuencias SINTOMAS (cefalea, mareos, cansancio excesivo, palpitaciones, etc.) y ENFERMEDADES: accidentes vasculares, infarto al corazón, crecimiento del corazón, desorientación, agitación, etc.

2. Empeora la calidad de vida de la persona, impide el control de la enfermedad.

3. Genera una mayor probabilidad de recaídas

4. Puede inducir a la aparición de efectos secundarios o intoxicaciones. El tratante sin saber que el medicamento no está siendo administrado con regularidad podría suponer que la falta de efectos esperados amerita un aumento en las dosis.

5. Puede aumentar las posibilidades de fallecimiento.

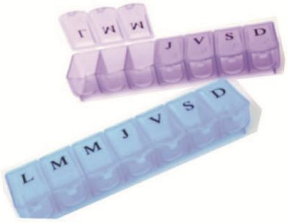
6. Supone un aumento en los costos de salud.

¿Por qué es importante tomar los medicamentos a las horas indicadas?

Porque cada medicamento tiene distintas características de absorción en el estómago o el intestino.

Según las características del fármaco, el médico recomienda tomarlo a la hora que se supone están las condiciones óptimas de absorción en el estómago o el intestino. Es posible saber exactamente cuánto dura la acción del medicamento en el organismo, por esta razón, las dosis estarán programadas en los tiempos óptimos para mantener la carga farmacológica necesaria en el cuerpo.

¿Cómo reducir los errores?



Establecer un calendario con horarios y días donde conste cuándo debe tomarse cada medicamento, el color del envase y la dosis.

Usar pastilleros y organizar los fármacos para la semana.

Usar alarmas de teléfonos o relojes que nos recuerden la hora de administración de fármacos. Pedir a un familiar que lleve control de cada medicamento.

Ordenar los medicamentos por sector de mañana, tarde y noche, mantenerlos en un lugar visible.

Asociar la toma de medicamentos a alguna acción habitual, por ejemplo, después de lavarse los dientes.

Facilitar la información adecuada a cada persona sobre sus factores de riesgo, la dosis y frecuencia de toma de medicamentos, hábitos y estilos de vida que debe modificar y beneficios del tratamiento.

No salir nunca de la consulta del médico con dudas.

Tema 6

" Aseo y Confort"

¿Cómo bañar a una persona en cama?
Materiales:

- 3 toallas
- Paño de aseo
- Jabón con PH neutro
- Un Jarro con agua tibia limpia
- Algodón
- Diarios para proteger el suelo
- Lavatorio para el agua sucia
- Crema humectante
- Ropa limpia
- Plástico para poner en la cama
- Colonia suave para aplicar en la ropa de la persona.

Pasos a seguir:
1.- Reúna todos los materiales. Ponga diarios en el suelo para evitar mojar la habitación. Para facilitar el baño en la cama, se recomienda retirar cubrecama y frazadas. Procure mantener la habitación a una temperatura agradable. Mueva a la persona hacia un extremo de la cama (hacia donde estén los materiales).

2.- Realice aseo de los ojos.
Mojar un algodón con agua tibia.
Limpiar desde el ángulo del ojo cerca de la nariz hacia fuera.

3.- Coloque sobre la almohada una toalla para proteger la cama y lavar la cara, cuello y orejas con jabón neutro en poca cantidad, ayudándose con el paño de aseo. Seque cada área con delicadeza, procurando que quede sin rastros de humedad.

4.- Retirar la ropa de la parte superior y tapar con ropa de cama a la persona. Extender un brazo sobre una toalla para lavar las manos, brazo y axila. Secar rápidamente, si es necesario, lubricar la piel con crema. Luego repetir con el otro brazo.

5.- Para el aseo del tórax y abdomen: es necesario doblar la ropa de cama hacia abajo y cubrir tórax y abdomen con la toalla antes de iniciar el baño. Descubra la zona retirando la toalla y sea rápido en el procedimiento. Proceda a lavar tórax y abdomen teniendo especial cuidado con los pliegues de los pechos en caso de las mujeres. Recuerde secar prolijamente esta zona para evitar erosiones.

6.- Coloque a la persona de lado, siempre y cuando sea posible, lave la espalda y nalgas. Se recomienda hacer este aseo con un masaje enérgico pero que no cause dolor para ayudar a reactivar la circulación. Es el momento ideal para lubricar la espalda con crema (no en demasiada cantidad). Al finalizar colocar ropa limpia.

7.- Para el aseo de las piernas, es necesario colocar un plástico para no mojar las sábanas y colchón. Se coloque la pierna sobre una toalla y se comienza a lavar desde el muslo hasta llegar a los pies. Es importante secar bien, sobre todo entre los dedos de los pies. Éste es un buen momento para cortar las uñas, ya que estarán más suaves y fáciles de cortar. Esto debe hacerse de forma recta, use una lima de cartón para suavizar las esquinas. Si observa que las uñas están gruesas, amarillas o encarnadas, consulte con el equipo de programa de atención domiciliaria.

8.- El aseo genital es importante sobre todo porque previene enfermedades como infecciones urinarias. Si tiene guantes utilícelos para su protección.
Coloque una chata o lavatorio bajo las nalgas.
Evite mojar la cama colocando un plástico bajo este recipiente.
Use algodón mojado para la limpieza de los genitales. Elimínelos en una bolsa plástica. En el caso de la mujer, realice el aseo de adelante hacia atrás. En el caso del hombre, limpie la piel y pliegues genitales, así como también el pene y los testículos de forma delicada.

9.- Si es necesario puede realizar el lavado de pelo. Se recomienda hacerlo una vez por semana. Prepare con anterioridad el material antes del lavado de pelo: un jarro con un litro de agua a temperatura adecuada (tibia), un recipiente, una bolsa de plástico grande, una toalla, champú suave, cepillo suave y una almohada.

Coloque a la persona diagonalmente en la cama con la cabeza al borde.

Afirme la almohada bajo los hombros. Ponga el plástico bajo la cabeza de la persona y deje caer el agua tibia por el pelo sobre el recipiente como lo muestra la imagen.

Tema 7

"Cuidados y manejo de sondas"

Cuidados de la Sonda Nasogástrica

- Mantener una buena higiene bucal y nasal.
- Comprobar la permeabilidad de la sonda antes de su uso.
- Comprobar siempre la correcta posición de la sonda antes de administrar alimentos o medicamentos y tras náuseas o vómitos.
- Cambiar diariamente la fijación de la sonda para evitar la aparición de úlceras en la piel.
- La administración del alimento debe ser lenta aprox. 30 ml por minuto.
- Pasar de 50 a 100 ml de agua después de la alimentación para limpiar el trayecto de la sonda.

Cuidados de la Gastrostomía

- Limpiar la sonda diariamente con agua, tanto interna como externamente.
- Girar la sonda para evitar adherencias.
- Comprobar que la sonda esté bien ubicada antes de la administración de alimentos o medicamentos.
- Mantener los tapones cerrados cuando no se esté utilizando la sonda.
- Girar el soporte externo para mantener una buena aireación de la piel.
- Limpie la piel alrededor del tubo 1 a 2 veces al día. Revise si hay enrojecimiento e inflamación en el área donde el tubo entra en la piel.

Cuidados de la Sonda Vesical

- Lavarse las manos antes y después de manipular la sonda.
- Realizar higiene y secado de la zona genital evitando traccionar la sonda.
- Nunca desconectar la bolsa recolectora.
- Mantener la bolsa recolectora por debajo del nivel de la cadera para evitar el reflujo de la orina hacia la vejiga.
- Evitar traccionar la sonda.
- Cambiar el punto de fijación de la sonda diariamente para evitar la aparición de una úlcera en la piel.
- Evitar que la bolsa toque el suelo.
- Evitar acodamientos de la sonda y de la bajada de la bolsa recolectora.

II PARTE
"CUIDADO AL CUIDADOR/A"

Cuidar de una persona con Dependencia Severa

Cuidar de este tipo de personas requiere de mucha dedicación por parte de la familia. Es una situación muy difícil de sobrellevar y puede resultar desoladora, especialmente para quien asume el rol de cuidador principal.

El rol del cuidador principal de una persona dependiente es una actividad intensa, constante y cambiante, que exige una readaptación de la rutina diaria y una renuncia a desarrollar una vida personal adecuada o anhelada, y que pone a los cuidadores en una situación de alta vulnerabilidad y estrés, incrementando el riesgo de padecer diversos problemas físicos, psicológicos y sociales. Otros cuidadores, en cambio, disponen de una especial fortaleza, llamada resiliencia, que les permite adaptarse a las tareas estresantes con actitudes positivas.

Tema 1

"Organizar el Tiempo"

El tiempo siempre es limitado y ejerce una gran presión sobre los cuidadores, quienes se sienten en muchas ocasiones "superados" por múltiples obligaciones y tareas que deben realizar. Por ello, organizar las tareas del cuidado y el tiempo dedicado a éstas es indispensable para los cuidadores, pues permite dosificar las energías, tener mayor sensación de control y relajación, así, disponer de tiempo ellos/ellas.

Para ir organizando mejor las actividades, se debe pensar en profundidad en las tareas que se tienen que llevar a cabo, y el tiempo y energía que conlleva cada una de ellas. Es aconsejable escribir un horario o un plan de tareas y evaluar su horario sobre la marcha. Si no ha logrado una mejor gestión del tiempo y de la energía, quizás no se esté aplicando el horario adecuado. Identificar en qué se ha equivocado, ayudará a establecer un nuevo horario más acertado.

Es fundamental aprender a:

- Priorizar tareas según su importancia real. Identificar aquellas tareas más importantes o prioritarias que se deben realizar siempre, y las tareas menos importantes que quizás no exijan ser realizadas diariamente.
- Ser realista, aceptando que no se puede satisfacer todas las necesidades de la persona que cuida.
- Delegar funciones, pedir y aceptar la ayuda de otras personas.
- Organizarse para cada día y tener un plan de acción para cada semana.
- Hacer una evaluación periódica del plan.
- Tomar "respiros" reservando un tiempo cada día para uno/a mismo/a.

Elaborar un plan de acción

Establecer rutinas es importante, ya que permite al cuidador saber qué debe hacer cada día y permite a la persona con dependencia orientarse en alguna medida en el tiempo.

Es necesario que el cuidador sepa las actividades que debe realizar y cuál es la mejor forma de hacerla, esto disminuirá en gran medida la ansiedad en la tarea de cuidar.

Esta rutina debe contener los horarios de comidas, medicamentos, limpieza, visitas del equipo del CESFAM, visitas de amistades, etc.

Tema 2
"Importancia de Pedir Ayuda"

¿Cómo pedir ayuda?

Para pedir ayuda es necesario considerar que los demás no realizarán las actividades exactamente igual como lo hace el cuidador. Esto no significa que no ha de estar bien realizada la actividad, es importante NO pensar que nadie lo cuidara como usted.

Es primordial conversar con la familia y saber pedir ayuda, para esto es necesario:

- No culpar a nadie de lo que sucede y no criticar a otros por no apoyar en el cuidado.
- No esperar que los demás ofrezcan ayuda, quizás no saben cómo hacerlo.
- Pedir acciones concretas y no sólo decir "necesito ayuda", por ejemplo - necesito que alguien le dé la comida.

Es necesario saber:

- ¿Qué personas están dispuestas a participar en el cuidado?
- ¿Hasta qué grado de compromiso puede llegar cada familiar, teniendo en cuenta sus circunstancias?
- ¿Quién se va a ocupar de qué? ¿Qué tareas serán llevadas a cabo por quién?¿En qué días?.

Tema 3
"Prevención de la Depresión"

Para prevenir la aparición de una depresión se pueden practicar estrategias de autocuidado:

- Descansar adecuadamente.
- Observarse. Identificar en qué situaciones se siente triste e intentar evitarlas, cambiándolas, si es posible, o practicando la aceptación.
- Combatir pensamientos negativos, buscando el lado positivo de las cosas y usando el sentido del humor.
- No ser excesivamente exigente con uno mismo y aceptar las propias limitaciones.
- Fijarse metas realistas. No pretender hacer más de lo que es posible.

- Exigirse dentro de las capacidades personales, estableciendo prioridades. No intentar resolver todos los problemas a la vez. Abordar primero un problema y luego otro.
- Dedicar tiempo a uno mismo y realizar actividades gratificantes. La actividad es enemiga de la depresión.
- Mantener los contactos sociales con amistades y familiares. No aislarse.
- No abandonar la higiene y el aspecto personal.
- Practicar hábitos saludables (evitar cigarrillo, alcohol, comida "chatarra" y sedentarismo).
- Expresar emociones, ya sea con amistades o familiares. No guardar todo para sí mismo.
- Finalmente, reconocer cuándo pedir ayuda a profesionales.

Tema 4

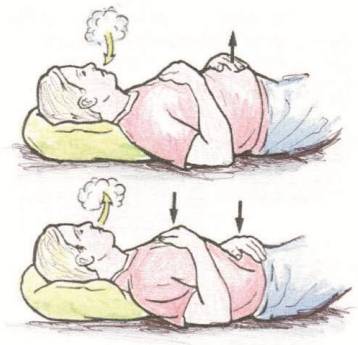
"Importancia de la Actividad Física en el Cuidador/a"

Para mejorar la calidad de vida en los cuidadores, es muy importante incluir actividad física intencionada.

La actividad física debe estar orientada tanto a fomentar el autocuidado como a atenuar la "carga del cuidador". El fomento del autocuidado debe estar orientado tanto a los cuidados posturales, ya que es el sistema músculo esquelético el que se ve más afectado por el trabajo motriz de apoyo, como al desarrollo de actividades físicas. Las cargas de actividad física podrían presentar molestias musculares lo cual es normal por la misma actividad realizada que ceden a corto plazo. Los ejercicios recomendados deben ser adecuados para cada persona considerando sus patologías de base, experiencia previa y objetivo que tenga cada cuidador.

Ejercicios de respiración

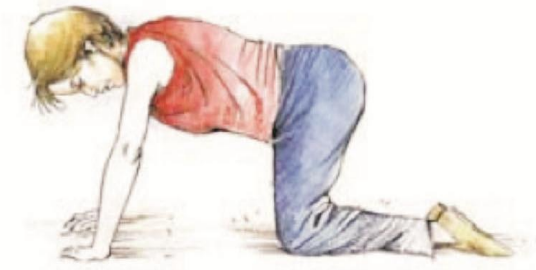
El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés y favorecer la relajación.



Sobre una superficie cómoda y firme acostarse de espalda y apoyar una mano en el pecho y la otra sobre el abdomen como lo muestra la figura. Tomar lentamente aire por la nariz y sentir el desplazamiento del pecho y el abdomen hacia arriba hasta llegar a la máxima capacidad y contar 5 segundos. Posteriormente botar el aire por la boca de forma lenta y continua sintiendo con las manos el descenso de las costillas y el abdomen.

Ejercicios de tronco Los ejercicios de tronco permiten activar la musculatura mejorando la postura estática y dinámica, lo que conlleva una disminución de la sensación de carga o estrés. Debe ser realizado sin dolor, ya sea moderado o alto, pero pueden percibirse pequeñas molestias al inicio de la actividad.

Posición 1



Posición 2

Sobre una superficie cómoda y firme tumbarse en el suelo boca abajo con cuatro apoyos (como muestra la figura en la posición 1) Desde este punto con los brazos siempre de forma extendida, flexionar las rodillas y caderas y llevar el tronco hacia atrás (como muestra la figura, posición 2). En esta etapa, trataremos de extender lo mayor posible los brazos y espalda, manteniendo la mirada al suelo y contaremos 10 segundos. Una vez terminado el conteo, se regresara a la posición inicial de forma lenta y continua.

Rotación de Cabeza

Rotación de tronco

Las rotaciones de cuello o tronco permiten flexibilizar la columna y mejorar los rangos articulares. Estos ejercicios deben ser realizados de forma lenta y continua, respetando los límites de movimientos que permiten el cuello o la espalda y no forzar su estructura. Idealmente se debe comenzar con rotaciones de cabeza hacia la derecha e izquierda como indica la figura, moviendo sólo la cabeza y dejando nuestro tronco quieto.

En la rotación de tronco, ambas manos describirán un semi-círculo en el espacio como lo indica el dibujo, completando el movimiento de lado a lado, cuidando de no flexionar el tronco de forma muy pronunciada.

Para la elongación de la extremidad superior, estiramos un brazo mostrando la palma de la mano al frente con los dedos arriba y con la otra mano empujamos lentamente los dedos y manos hacia atrás. Contamos hasta 15 segundos y realizamos el ejercicio con la otra mano. Para elongar el hombro, debemos cruzar la extremidad por delante del pecho y con la otra mano, empujar suavemente el brazo hacia atrás hasta sentir la tensión. Contamos hasta 15 segundos y realizamos el ejercicio con el otro hombro.

Extractos e imágenes de:

“Manual de cuidados básicos para el adulto y adulta mayor dependiente, en buenas manos” INP.

“Manual para cuidadores y cuidadoras de personas con discapacidad en situación de alta dependencia”.
Editora Fonoaudióloga Sara Tapia Saavedra
(Proyecto financiado por SENADIS).

Manual para cuidadores y CUIDADORAS