salud
servicio aragonés de salud

Consejos para cuidar a una persona dependiente.

RECOMENDACIONES PARA CUIDADORES

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Salud y Consumo

Algunos de los objetos mostrados en esta publicación, como grúas, andadores, sillas-inodoro, muletas, etc... también pueden alquilarse. **Infórmese en las ortopedias y en centros como:**

Cruz Roja. Tf: 976224142
Horario: De 9 a 13 h y de 18 a 20h
Asociación Disminuídos Físicos de Aragón. Tf: 976595959

CONSEJOS PARA CUIDAR A UNA PERSONA DEPENDIENTE
Hospital Clínico Universitario "Lozano Blesa"
Zaragoza
D.L:Z
Edita: **Dirección Enfermería**
Texto y Diseño:
Mª Ángeles Martín Burriel
Pilar Martínez López
Ana Jesús Regla Raufast
Ana Sanz Plumed
Teresa Cuello Arazo
Ana Isabel Herrera Serrano
Apoyo comunicación:
Ángela Ibáñez

Año Elaboración: Febrero 2009

Esté folleto también se puede encontrar en :

- Página web del Hospital Clínico Universitario "Lozano Blesa" (http://www.hcu-lblesa.es) para todos los usuarios.
- Intranet, para los profesionales sanitarios

El objetivo de este cuadernillo es facilitar a los cuidadores consejos que les pueden ayudar en el cuidado de la persona que atienden, así mismo, pretendemos concienciar a estos cuidadores para que pidan ayuda si la necesitan y no dejen de cuidarse ellos mismos.

Como normalmente las personas a las que cuidamos son ancianos, nos referimos a ellos en algunos apartado del cuadernillo, pero estos consejos sirven para cualquier persona dependiente.

Los consejos que a continuación exponemos son generales, por este motivo será necesario adaptarlos a las características individuales de cada persona.

Estimule a la persona que cuida para que sea lo más independiente posible, porque las habilidades que no se usan se pierden.

ALIMENTACIÓN

La alimentación deberá ser rica y variada , tiene que tener en cuenta los gustos y preferencias de la persona que cuida.
Es preferible realizar comidas frecuentes y poco abundantes.



Si no tiene que llevar una dieta con limitación de líquidos es importante beber al menos litro y medio de líquido al día entre agua, caldo, zumo, etc.
La dieta debe ser adecuada a la enfermedad que tenga (diabética, hipertensión, colesterol alto, problemas renales, etc.)

Si la persona que cuida es capaz de comer con el resto de la familia, tiene que hacerlo. Puede ser el momento del día en que se sienta más acompañado. Además, la compañía estimula el apetito.

PROBLEMAS CON LOS QUE PODEMOS ENCONTRARNOS:

Dificultades para tragar o masticar:

Utilice alimentos con textura suave y homogénea. **No mezcle diferentes consistencias** (por ejemplo yogurt con trocitos de fruta), no utilice alimentos que se desmenucen como las galletas.

Varíe los alimentos para que no se canse del sabor y no haya problemas y carencias por la falta de algunos nutrientes.

Controle el aporte de agua para evitar deshidratación, espese los líquidos con espesantes comerciales y utilice gelatinas y aguas gelificadas (de venta en farmacias).

Enfermedades que dificultan la utilización de cubiertos (Ej. Parkinson):

Proporciónele cubiertos adaptados.



Si la presentación de los alimentos es atractiva se estimula el apetito, recuerde que la comida "entra por los ojos".

HIGIENE

Utilice agua tibia y jabones suaves con ph neutro. Es necesario aclarar y secar minuciosamente la piel sin frotar. Asegúrese que los pliegues queden siempre bien secos.
Aplique crema hidratante que se absorba bien excepto en las heridas. Evite utilizar alcoholes (colonia, alcohol de romero, etc.)

Si se utilizan empapadores o pañales, será preciso cambiarlos con frecuencia.



EL BAÑO EN LA CAMA

Es conveniente realizar el baño en cama todas las mañanas antes del desayuno, o bien todas las noches antes de dormir. También será necesario cada vez que la cama o la persona se manche o se moje.
El **baño en cama** puede realizarlo una sola persona, pero resulta mucho más fácil entre dos situadas una a cada lado de la cama.

Desvista a la persona que cuida y cúbrala con una sábana o toalla.

¿Qué orden hay que seguir?

1. Empiece lavando la cara sólo con agua, sin utilizar jabón.
2. Continúe por los brazos, **enjabone** desde la mano hasta el hombro, **aclare y seque bien**.
3. Siga por el pecho y el abdomen. Con especial cuidado en las axilas, debajo de las mamas y ombligo pues la humedad puede causar erosiones y heridas.
4. A continuación, las piernas. Tenga especial cuidado en ingles, rodillas, sin olvidar entre los dedos de los pies.
5. Coloque a la persona de lado, gírela hacia usted para evitar una caída. En esta posición enjabone, aclare y seque la espalda. Una vez seca puede darle un masaje para activar la circulación y ayudar a la relajación.
6. Coloque a la persona otra vez boca arriba para realizar el lavado de los genitales. Cambie al agua antes de empezar. En las mujeres lave los genitales de arriba abajo. En los varones retire el prepucio, lave bien el glande y vuelva a colocarlo en su posición natural.

Examine a diario el estado de la piel: busque zonas enrojecidas o pequeñas heridas, rozaduras y ampollas. Si aparecen consultar con su enfermero.

Cuidados específicos:

♦**Cabellos**: Utilice champú suave y adecuado al tipo de cabello, seque con toalla o con secador suave.

Hay dispositivos que pueden serle de ayuda para lavar la cabeza en la cama. Consulte en ortopedias.



♦**Pies, manos y uñas:**

Las manos deben lavarse tras el uso del WC, al levantase de la cama y antes de las comidas.

Lave la uñas de las manos con un cepillo, córtelas con regularidad. Es más fácil si lo hace tras el baño porque así están reblandecidas. Las de los pies deben cortarse rectas y sin apurar mucho para evitar heridas e infecciones. **Si la persona cuidada es diabética hay que extremar el cuidado o recurrir a un podólogo.**

Las uñas de los pies largas y endurecidas hacen que se camine peor.

♦**Ojos, nariz y orejas:**

Los ojos se lavan desde la zona junto a la nariz hacia el exterior. En personas inconscientes lávelos cada 8 horas.

Para la limpieza de la nariz use agua, bastoncitos y un pañuelo de papel. Si hay costras reblandézcalas con vaselina antes de quitarlas.

Limpie las orejas por fuera, no use bastoncillos.

♦Cavidad bucal y prótesis dentales:

El cepillado de la cavidad bucal debe realizarse tras cada comida, con cepillo de dureza intermedia o blando y dentífrico con flúor.

Las prótesis deben cepillarse tras cada comida con cepillo de cerdas duras. Asegúrese de que su ajuste es correcto. Durante la noche deben retirarse.

Si la persona que cuida no tienen dientes la higiene se realizará con soluciones antisépticas.

Cuando se trata de personas inconscientes hay que limpiar la boca con la cabeza ladeada. Enrolle una gasa en su dedo y humedézcala con una sustancia antiséptica, frote en todos los rincones de la boca.

Mantenga los labios siempre hidratados con cacao o con vaselina.

♦El afeitado:

Respete los gustos de la persona que cuida, por ejemplo el bigote.
Utilice el método más adecuado al su estado y al tipo de piel. Ponga loción después de afeitarlo.

Sentirse satisfecho con el aspecto personal favorece la autoestima y la independencia.

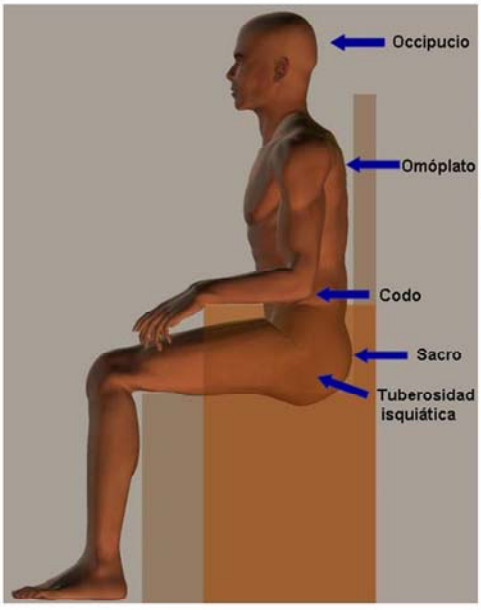
PREVENCIÓN DE ÚLCERAS

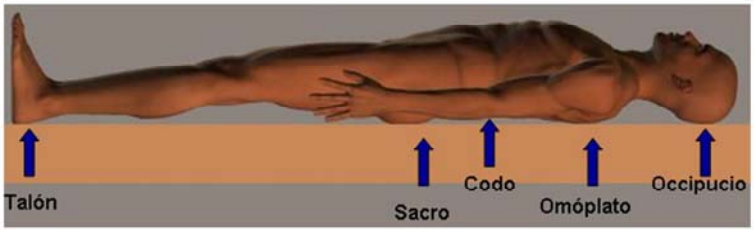
¿Qué son las úlceras por presión?

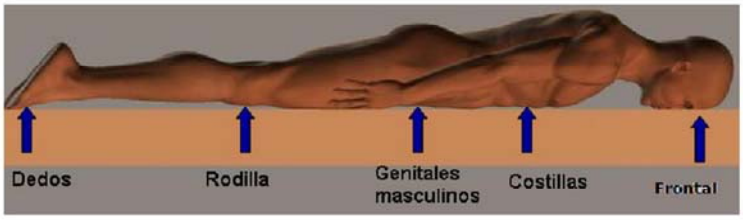
También se conocen como llagas. Son heridas que se producen en la piel debidas al roce o a la presión de una parte del cuerpo sobre un plano duro.

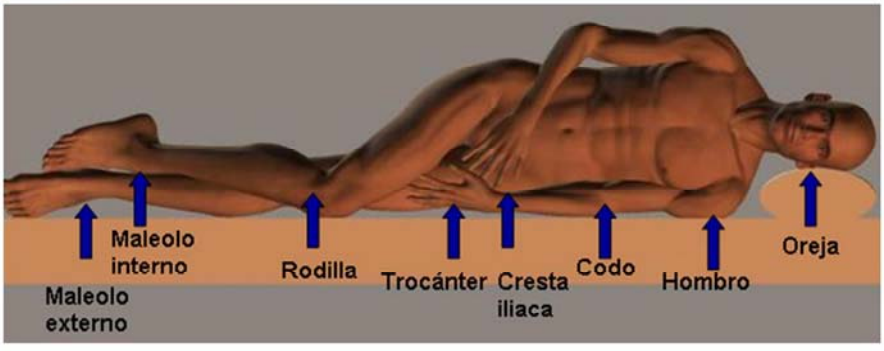
¿Dónde suelen aparecer?

Según la postura más frecuente que tenga la persona dependiente.









Fuente de los dibujos: Ana Cristina Fernández y co.

¿Cómo podemos prevenirlas?

Siga los consejos dados tanto en la higiene como en alimentación.

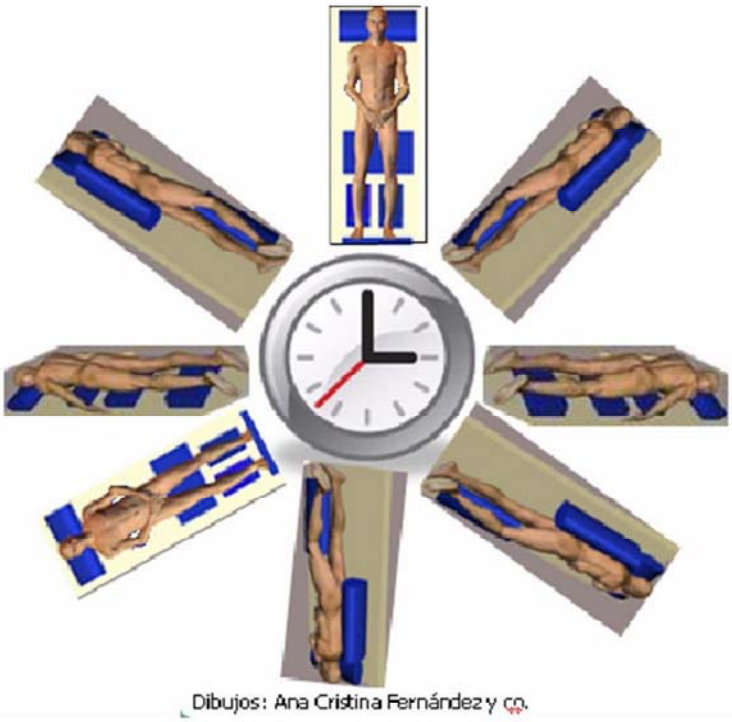
Proteja las zonas de riesgo indicadas utilizando sistemas que alivien la presión.



Colchones antiescaras, almohadas para las sillas de ruedas, coderas y taloneras, etc.

Cuando la persona a la que cuida permanece mucho tiempo en la cama conviene cambiarla cada cuatro horas de posición y colocar almohadas en las zonas de riesgo para disminuir la presión:

Si la persona permanece mucho tiempo sentada en una silla, anímela a cambiar el peso de lado cada cuarto de hora.



Dibujos: Ana Cristina Fernández y co.

La posición boca abajo se usa en casos muy excepcionales.

SUEÑO

El anciano sano tiene un sueño muy superficial; da "cabezadas" durante el día y, normalmente, duerme menos horas y se despierta varias veces por la noche. Si debido a alguna enfermedad permanece mucho tiempo encamado, el ritmo de sueño se altera.

A continuación exponemos algunos consejos que pueden orientar y ayudar a conseguir un buen descanso nocturno:

- **Alimentación:**

A partir de mitad de la tarde evite bebidas estimulantes como café, té o chocolate.
Conviene cenar 2-3 horas antes de dormir, además esta cena será ligera.
Se recomienda tomar una bebida caliente antes de dormir, por ejemplo leche o tila.



- **Mantener una rutina horaria**

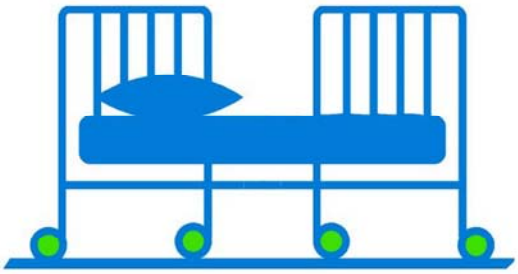
para despertar por la mañana.
Las siestas deben ser cortas.
Hay que intentar mantener a la persona entretenida durante el día con lectura, radio y TV o alguna visita.



♦ **Ambiente adecuado** para facilitar el sueño:

La persona tiene que estar en una posición que le resulte cómoda en la cama.

Mantenga una adecuada temperatura en la habitación, entre 18º y 23º y evite ruidos molestos, puede relajar una música suave.



♦ **Proporcionar seguridad:**

En ocasiones, la luz tenue ayuda a que la persona se sienta más segura y duerma mejor que si está en completa oscuridad.

Deje un timbre a su alcance y hágale ver que siempre tiene alguien cerca para atenderle.

No debe tener dolor, si lo tiene, dele la medicación indicada antes de ir a la cama.

Si precisa medicación para dormir adminístresela siempre a la misma hora para facilitar el sueño.

Tener todas las necesidades fisiológicas cubiertas como el pañal recién cambiado o los dientes limpios, ayudan a descansar mejor.

MOVILIZACIÓN

Estos consejos le ayudarán a economizar sus esfuerzos y mejorar la postura en el momento de movilizar a la persona que cuida.



♦ **Consejos generales:**

- Mantenga su espalda recta (que no significa vertical). Cuando vaya a realizar el esfuerzo "apriete" los glúteos y el abdomen.
- Utilice las piernas, mantenga las rodillas semiflexionadas, los pies separados y bien apoyados en el suelo y uno más adelantado.
- Acerque su cuerpo al de la persona que va a ayudar y mantenga sus codos firmes al cuerpo.
- Si tiene que agarrar a la persona utilice toda la mano, no sólo los dedos.
- Cuando vaya a realizar un giro, cambie el pie más adelantado en la dirección del movimiento.
- Coordínese con la persona que va a mover o con quien le ayude, por ejemplo: ***"A la una, a las dos y a las tres".***
- **Antes de realizar cualquier cambio de posición tiene que decirle a la persona lo que va a hacerle, aunque esté inconsciente.**

¡A la una, a las dos



♦ Movilización de una persona encamada:

Desplazamiento del paciente

En la cama: hacia arriba.

Entre dos personas

Movilización sin terna:

Una persona a cada lado de la cama, con la postura indicada en cuidados generales. La cama en posición horizontal, retire la almohada y la sábana superior. Si la persona colabora tiene que doblar las piernas, hacer fuerza con ellas y elevar las nalgas.



Movilización con terna:

Es mejor utilizar una sábana doblada para desplazar a la persona, disminuye el riesgo de hacerle daño y se aprovecha mejor la fuerza. La terna estará bien tensada y sujétela muy próxima al cuerpo de la persona.

La terna abarcará desde la cabeza hasta los muslos

Esta sábana puede utilizarse para girar al paciente de lado.



Una vez terminada la movilización tense bien la sábana para que no queden arrugas.

Desplazamiento del paciente en la cama: hacia el borde.

Retire la almohada y la sábana de arriba. Colóquese en el lado de la cama hacia el que va a desplazar a la persona. Coloque el brazo de la persona sobre el pecho.

1. Se desplaza a la persona en tres partes. Primero pase la mano bajo la cabeza y cuello hasta sujetar el hombro más alejado, el otro brazo bajo la espalda y desplazar suavemente hacia el borde.







2. Después pase un brazo bajo cadera y nalgas, el otro bajo los muslos y desplace suavemente.
3. Por último, acerque las piernas al borde de la cama.

Desplazamiento del paciente en la cama: desde "boca arriba" a "de lado".



1. Primero coloque a la persona en el borde de la cama como hemos explicado en el anterior apartado. Coloque el brazo contrario al giro sobre el pecho de la persona, extienda el brazo hacia el que se girará.



2. La pierna hacia donde se va a girar se mantendrá estirada, la otra tiene que doblarla.





3. Luego sujete de la cadera y hombro.
4. Tire hacia usted.

Una vez colocada la persona de lado hay que asegurarse que el hombro queda en una posición correcta, para ello tire ligeramente de él para sacarlo un poco.







Colocación de una cuña o un pañal:

Una vez colocada la persona de lado como se ha indicado coloque la torva o el pañal y vuelva a colocar a la persona boca arriba suavemente.



Coloque la cuña en la posición de la imagen.



Gire a la persona hasta que quede sobre la cuña.



Abra el pañal.



Introdúzcalo en esta posición.

Cómo puede levantar de la cama a una persona dependiente:

Si dispone de una cama articulada, suba la parte superior de la cama a 90º o lo más posible.



1. Coloque los brazos de la persona que cuida sobre sus hombros.
Pase un brazo por detrás del cuello para sujetar la espalda.

2. Una vez incorporado, mantenga una mano en la espalda y la otra colóquela bajo la rodilla, en esta posición gírelo para sentarlo al borde de la cama.





Observe que la espalda de la cuidadora está recta. Las piernas deberán acompañar el movimiento y hacer fuerza con ellas.

Incorpore a la persona con suavidad, un cambio brusco de posición puede hacer que se maree.

Desde la posición "sentado en la cama".
Acerque a la persona al borde de la cama hasta que asiente bien los pies **calzados** en el suelo.









Puede fijar con las dos rodillas las de él. Si la persona tiene la cadera o la pierna operada, fije solo la pierna sana. En ICTUS fije la hemipléjica. Coloque la silla junto a la cama.

1.Coloque los brazos de la persona que cuida sobre sus hombros. 2.Fíjele la rodilla con la suya. 3.Agarre bien del pantalón por la cintura, y haciendo fuerza con sus piernas, póngalo en pie. 4.Gírelo con cuidado y siéntelo en la silla. Al pasar de la silla a la cama siga el mismo procedimiento.

Ayudas técnicas que pueden resultarle útiles:



Grúa plegable



Andadores y bastones



Dispositivos salva escaleras



Grúa de techo

Existen camas articuladas muy diversas, a veces lo más interesante para el cuidador es que pueda subir y bajar. Antes de comprar asesórese bien.



Incorporadores

SEGURIDAD

En toda la casa:

✦ Asegure una **buena iluminación**. Coloque interruptores arriba y abajo de las escaleras y al principio y final del pasillo. Es bueno que tengan un testigo luminoso para verlos en la oscuridad.

✦ **Retire las alfombras** para evitar tropezones.

✦ Ponga **pasamanos** siempre en ambos lados de las escaleras.

✦ Fije a la pared los **cables** de electricidad y teléfono y manténgalos lejos **de las zonas de paso.**

✦ Coloque los muebles (especialmente las mesas de centro) para que no molesten en las zonas de **paso.**

✦ Las sillas y sofás no deben ser muy bajos para que se levante de ellos con facilidad.

✦ No trate los suelos con ceras o productos deslizantes.





En los baños:

✦ Instale barras cerca de los inodoros y dentro y fuera de la bañera y la ducha.

✦ Si es necesario se pueden poner elevadores para usar el WC de manera cómoda.

✦ Coloque alfombras antideslizantes en todas las superficies que puedan mojarse.

En su cuarto:

✦ Ponga lámparas e interruptores cerca de la cama. La lámpara de la mesita debe de ser lo más estable posible (lo ideal sería sustituirla por un aplique en la pared). Viene bien una lamparilla de noche encendida.



✦ Si la persona camina con dificultad y va por la noche al wc puede ser de utilidad una silla inodoro para evitar desplazarse.

Otros consejos:

✦ En personas con incontinencia ocasional es aconsejable utilizar compresas o empapadores para evitar pérdidas que pueden hacer que se resbale.

✦ Cuando la persona que cuida esté sola conviene que tenga un teléfono a mano, mejor móvil para llevarlo siempre encima. Hay teléfonos para personas mayores.

✦ Tiene que utilizar bastón si lo necesita y calzado cómodo. Las zapatillas abiertas son inseguras.

✦ Revise periódicamente la vista y el oído. Pequeñas pérdidas pueden afectar al equilibrio.

EL CUIDADOR

Cuidar a una persona trae muchas satisfacciones, pero también sacrificios y exigencias que pueden llegar a ser muy duras.

Signos de alarma: Síndrome del Cuidador

- Dolores articulares, problemas de sueño, cansancio, dolor de cabeza, pérdida de apetito.
- Ansiedad, tristeza, sensación de soledad, enfados sin motivo aparente, nerviosismo.
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco , medicamentos para dormir...

Sentimientos frecuentes:

- Enfado contra los demás porque siguen su vida, porque son capaces de ser felices a pesar del problema que hay en casa.
- Tensión y negatividad hacia los cuidadores ocasionales porque todo lo hacen mal o no son fiables. " Debo hacerlo todo ", " sólo yo lo hago bien ".
- Desconfianza en el sistema sanitario.
- Distanciamiento, rechazo a oír determinadas peticiones del enfermo.
- Enfado con el enfermo.

Es importante que **pida ayuda si es necesario** y que comparta sus sentimientos.
Cuidarse es tan importante como cuidar a otra persona. Si usted enferma o se cansa mental o físicamente no podrá cuidar a los demás.

¿Qué se puede hacer?

- Afronte la situación y planifique desde el principio el cuidado para no llegar a agotarse.
- Reparta las tareas entre otros familiares. No espere a que se la ofrezcan, **solicite usted la ayuda.**
- Infórmese sobre la existencia de ayudas en los servicios sociales y contacte con alguna asociación de ayuda mutua.
- Mantenga una buena y frecuente relación con los profesionales sanitarios que atienden a la persona que cuida.
- Cuide su salud, acuda a sus revisiones y cuente su situación a los profesionales.
- Busque un momento del día, aunque sea corto, para hacer algo que le guste.
- Mantenga sus amistades, aunque sea sólo por teléfono.
- No desatienda nunca al resto de su familia, apóyese en ellos.

HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO

"LOZANO BLESA"

Avda. San Juan Bosco, 15

Zaragoza 50009