

*Cuidar y cuidarte,
es más fácil...*

SI SABES CÓMO

Guía para *cuidadores no profesionales*
de personas en situación de dependencia



SISTEMA PARA LA AUTONOMÍA
Y ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE EMPLEO Y
BIENESTAR SOCIAL
Dirección General de Políticas Sociales

*Cuidar y cuidarte,
es más fácil...*

SI SABES CÓMO

Guía para **cuidadores no profesionales**
de personas en situación de dependencia



SISTEMA PARA LA AUTONOMÍA
Y ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA



CONSEJERÍA DE EMPLEO Y
BIENESTAR SOCIAL
Dirección General de Políticas Sociales

“El Consejo Territorial del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia promoverá acciones de apoyo a los cuidadores no profesionales que incorporarán programas de formación, información y medidas para atender los periodos de descanso”


Ley 39/2006 de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia (art.18,4)

“Se promoverán actividades específicamente diseñadas para la formación teórica y práctica de las personas cuidadoras no profesionales que realicen actuaciones directas de atención y cuidado de personas”.

Ley de Cantabria 2/2007 de Derechos y Servicios Sociales (art. 84.3)



SER CUIDADOR



No es fácil para ninguna persona enfrentarse al hecho de que alguien cercano dependa de ella para las actividades básicas de su vida cotidiana.

La situación, en ocasiones, se plantea de una forma repentina, debido a una enfermedad aguda / accidente, y la urgencia no permite mentalizarse. En el inicio del cuidado, frecuentemente, la persona cuidadora aún no es plenamente consciente de que sobre ella va a recaer la mayor parte del esfuerzo y responsabilidades del cuidado y tampoco de que se encuentra en una situación que puede mantenerse durante años y que, probablemente, implicará un progresivo aumento de dedicación en tiempo y energía. Poco a poco, sin apenas darse cuenta, la persona se va integrando en su nuevo papel de cuidadora.

Este proceso de "ajuste" suele desarrollarse a través de *diferentes etapas*:

ETAPA DE NEGACIÓN DEL PROBLEMA



En los primeros momentos es frecuente negarse a aceptar la evidencia de que un familiar necesita la ayuda de otras personas para las actividades cotidianas, evitando hablar de su deterioro. Conforme el tiempo pasa y las dificultades se hacen más evidentes, empieza a hacerse cada vez más difícil creer que el familiar está “simplemente distraído” o que se trata de una “enfermedad temporal”.


ETAPA DE BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN



A medida que la persona cuidadora va aceptando la realidad de la situación de dependencia, empieza a darse cuenta de que la enfermedad de su familiar va a alterar profundamente su propia vida y la de las personas que le rodean.

Es el momento de buscar información acerca del trastorno que sufre el familiar, sus causas, cómo puede evolucionar la enfermedad, qué cuidados serán necesarios, dónde encontrar ayuda o asesoramiento, cómo afrontar problemas de comportamiento del familiar dependiente, cómo solucionar otros problemas asociados, familiares, laborales, económicos, etc... Buscar información es, pues, una estrategia básica de afrontamiento.





Es frecuente también que surjan sentimientos de “malestar” por la situación, de ira, de frustración, e incluso de culpa. Lo aconsejable para sobrellevar estos sentimientos es hablar de ellos de manera clara y sincera con alguna persona de confianza.

ETAPA DE ORGANIZACIÓN DE LOS CUIDADOS



Las nuevas responsabilidades suponen una carga pesada para la persona cuidadora, pero si cuenta con información y recursos externos de ayuda, con la voluntad de la familia para compartir la responsabilidad y con una idea más precisa de los problemas a los que enfrentarse, podrá sentirse progresivamente con más control sobre la situación y aceptará mejor estos cambios en su vida.

ETAPA DE ADAPTACIÓN




Alcanzado ese mayor control sobre la situación (algo que, lamentablemente, no logran todos los cuidadores y cuidadoras) se inicia una etapa de adaptación en la que las personas que cuidan son más capaces de manejar con éxito las demandas de la persona cuidada: presentan mayor disposición a buscar la ayuda de otras personas con experiencias similares, y se dedican más tiempo a sí mismos (actividades, amistades, otros familiares...).

Puede ser un buen momento también para recordar la relación que se mantuvo en el pasado con el familiar cuidado y reconstruir una imagen de cómo era antes de la enfermedad, imagen que hará mucho más confortable la labor de los cuidados.





EL CUIDADO:
Cambios en el entorno



El hecho de cuidar a una persona en situación de dependencia supone una serie de implicaciones y cambios en la esfera personal, familiar, laboral y social de la persona que cuida.

Generalmente, el cuidado y sus repercusiones en la persona que lo lleva a cabo, van a variar según la intensidad y la prolongación en el tiempo, según el tipo de dependencia y la existencia o no de trastornos cognitivos asociados.

Las principales alteraciones que pueden aparecer en el entorno del cuidador son:

CAMBIOS EN LAS RELACIONES FAMILIARES



Los cambios que se producen en las relaciones familiares pueden relacionarse con:

- *Cambios en la distribución física del hogar debido a que la presencia de una persona en situación de dependencia, exige diferente reparto del espacio disponible.*
- *Cambios en la distribución de los tiempos de atención al resto de los miembros del hogar.*
- *Dificultades derivadas de la falta de implicación de los miembros de la unidad familiar en el cuidado de la persona en situación de dependencia, o de otros familiares que debieran involucrarse en el cuidado.*
- *Problemas en la toma de decisiones, resultantes de la falta de acuerdo entre los diferentes miembros de la familia responsables del cuidado.*

CAMBIOS EN LA SALUD



El cuidado a una persona en situación de dependencia, acaba afectando a la salud de la persona que cuida, máxime si esta ya tenía algún problema de salud, o

si es la única persona cuidadora y soporta toda la sobrecarga de cuidado.

Comparados con personas sin esa responsabilidad, los cuidadores y cuidadoras tienen peor salud, visitan más al médico y tardan más en recuperarse.

CAMBIOS EMOCIONALES



Los cambios emocionales son provocados por la vivencia de la nueva experiencia que significa el cuidado de una persona en situación de dependencia.

Las emociones relacionadas con esta situación pueden ser tanto positivas, como negativas.

En la mayoría de los casos el cuidado se presta a una persona cercana a la que nos unen lazos afectivos, y ello provoca cambios emocionales positivos y de satisfacción por proporcionarle una mejor calidad de vida. Todos nos vemos afectados positivamente cuando somos capaces de dar cariño y atención a nuestros seres queridos.

Por otro lado, los sentimientos negativos son derivados, del desconocimiento en el cómo cuidar, del cansancio, del sentimiento de culpabilidad (creer

que no les cuidamos bien), de la sensación o situación de soledad, etc.

CAMBIOS EN LA SITUACIÓN LABORAL

D

Las consecuencias laborales vienen dadas por diversos factores. Por un lado se puede plantear un dilema entre el cuidado a la persona en situación de dependencia y la dedicación laboral, provocando, en no pocas ocasiones, la sensación de no realizar bien ninguna de las dos cosas.

Por otro lado las complicaciones de salud de la persona en situación de dependencia, pueden provocar ausencias reiteradas o falta de puntualidad debidas a imprevistos en el plan de cuidados o a la necesidad de acudir a consultas médicas.

En muchos casos será necesario solicitar una disminución de la jornada laboral, e incluso la baja en el puesto de trabajo para poder dedicar más tiempo y esfuerzo al cuidado.

CAMBIOS EN LA SITUACIÓN ECONÓMICA

E

El aumento de gastos debido a las nuevas necesidades de la persona en situación de dependencia, así como la

disminución de ingresos por las posibles reducciones o abandonos del puesto de trabajo, suponen una dificultad añadida al proceso de cuidar.

CAMBIOS EN LAS RELACIONES SOCIALES Y EN EL OCIO

F


El aumento del tiempo de cuidados, supone una reducción en el tiempo libre del cuidador, que además no se adapta al de su núcleo de amistades, ello puede conllevar el aislamiento social. Además la preocupación del cuidador por la persona a su cargo aumenta cuando no está a su lado.

LA SATISFACCIÓN DE CUIDAR

No todos los cambios son negativos, cuidar a una persona cercana puede ser, a pesar de su “dureza” una experiencia muy satisfactoria, que supone luchar por alguien a quien se quiere y que ayuda a descubrir en uno mismo cualidades hasta entonces desconocidas. Muchos cuidadores y cuidadoras manifiestan haber “crecido” como persona a través de las situaciones asociadas al cuidado.



SEÑALES DE ALERTA



La persona cuidadora debe estar atenta, para poder detectar una serie de señales que pueden indicarle que algo va mal, que está empezado a acusar el cansancio en la labor del cuidado y debe poner remedio a la situación.

Algunos de estos signos o señales son:

- *Sensación de sueño y cansancio continuo.*
- *Sensación de aislamiento: no sales más que lo estrictamente necesario, no ves a los amigos, ni realizas las actividades de ocio en las que antes participabas, etc.*
- *Aumento en el consumo de medicamentos, tabaco, alcohol.*
- *Cambios de humor frecuentes y aumento de la irritabilidad.*
- *Dificultades para concentrarte, fallos de memoria, dificultad para tomar decisiones.*
- *Problemas económicos.*
- *Problemas en el trabajo (retrasos y ausencias reiteradas, dificultad para realizar tareas que no tenías antes, etc.)*

AYUDA

Aprende a identificar las señales de alarma.

SI NO PUEDES TÚ SOLO..... ¡PIDE AYUDA!

CUÍDATE

La vida de las personas que cuidan a un familiar en situación de dependencia gira en torno a la satisfacción de las necesidades del familiar al que dedican sus cuidados. A veces, en la tarea de cuidar se descuidan aquellas actividades que permiten recuperarse del cansancio y de las tensiones de cada día. Los cuidadores que mejor se sienten son los que mantienen unos hábitos de vida saludables que les llevan a estar en las mejores condiciones físicas y psicológicas para cuidar de sí mismos y de su familiar.

Para afrontar con mayor éxito la tarea de cuidar:

APRENDE A PEDIR AYUDA



Cuando se lleva cuidando un largo tiempo, sobre todo si no has recibido ayuda, bien porque nadie se ha ofrecido, bien porque has creído que no era necesario, o porque crees que éste debe de salir de los otros, puedes entrar en una espiral de agotamiento en que seas incapaz de aceptar la ayuda que se te ofrece, o de solicitarla porque crees que no la necesitas ya que nadie le va a cuidar igual que tú o porque no sabes cómo pedirla.

Una vez llegados a esta situación, debes:

- *Pedir ayuda **cuanto antes**. Cuanto más cansado estés, más fácil es que la pidas de una forma agresiva o enfadada lo cual será contraproducente.*
- *Pedirla **de forma clara y expresa** y ver con cada persona qué ayuda te pueda aportar.*
- *Si es posible, sería más eficaz el reunir a **todas las personas que puedan ayudar** para organizar el tiempo y las posibilidades de ayuda de cada uno, así evitas solapar la ayuda y los tiempos de ocio.*
- *Agradecer la ayuda.*

Pedir ayuda a familiares y amigos contribuye en gran medida a hacer más agradable el cuidado y extraer más consecuencias positivas del mismo porque supone compartir con otras personas las responsabilidades y tensiones asociadas a la situación de cuidado. Si un cuidador no pide ayuda, es probable que no la consiga.

Si ya has pedido ayuda a familiares, amigos, o a alguna asociación, etc., y no la has conseguido, es el momento de buscarla afuera, bien contratando a un cuidador, al menos durante unas horas al día, o acudiendo a los servicios sociales de tu ayuntamiento o los servicios sociales del Gobierno de Cantabria.

REORGANIZA EL TIEMPO DE CUIDADO

B

Es fundamental que organices el trabajo de cuidar. Normalmente el cuidado de una persona en situación de dependencia tiene muchas tareas que hay que realizar a lo largo del día.

Por ello:

- *Haz una lista de las tareas y tiempos que empleas en ellas a lo largo del día*
- *Clasifica las tareas por orden de prioridad y verifica*

*aquellas que la persona a la que cuidas **puede hacer por sí misma y ánimala a hacerlas.***

- *Pon límites a la cantidad de ayuda que prestas. Puede ser que la persona en situación de dependencia esté demandando una atención desproporcionada.*
- *Fija entre todas ellas un tiempo de descanso, y procura mantenerlo, para dedicártelo a ti.*

HAZ UNA VIDA SANA



En primer lugar, debes dormir lo suficiente, si es posible 7 u 8 horas, si esto no fuera posible, porque la persona a la que cuidas te despierte por la noche, procura turnarte con otro familiar o cuidador.

Procura realizar, antes de acostarte, algún tipo de actividad relajante, que elimine la tensión de todo un día de actividad. Esto te ayudará a conciliar el sueño.

Debes de encontrar momentos, distribuidos a lo largo de la jornada, en que pares y descanses, "no es una pérdida de tiempo". También puedes dedicarlos a actividades relajantes con la persona a la que cuidas: oír música, leer, etc.

Haz ejercicio moderado regularmente. Esto te ayudará a mantenerte en forma y a liberar tensión acumulada: Pasea o realiza algún ejercicio, si es posible con la persona cuidada, haz los recados andando en vez de en coche, sube y baja las escaleras, haz bicicleta estática en casa.


Cuida tu alimentación. Cuando el tiempo apremia y nos sentimos abrumados por las tareas que tenemos que realizar, tendemos a picar entre horas o comer aquello más rápido que encontramos, en resumen a saciar el apetito. Todo ello conlleva perder los hábitos horarios y alimenticios. Debes mantener una alimentación equilibrada y no saltarte ninguna comida. Mientras que cuidas a otra persona, realizas un mayor gasto energético y tu alimentación debe adecuarse al mismo.

EXPRESA TUS SENTIMIENTOS



Expresar los sentimientos, tanto los buenos como los malos, es fundamental.

Cuando estamos contentos, alegres, sentimos afecto o cariño por alguien expresarlo crea un buen ambiente.



Si lo que sentimos es tristeza, rabia, impotencia o enfado, el expresarlo va a impedir que estos sentimientos se acumulen y, con el paso del tiempo, nos provoquen más tensión o que cuando los expresemos sea de forma intempestiva e inapropiada.

Además de expresar los sentimientos, tenemos que saber cómo manejarlos, fundamentalmente los negativos, que nos acechan en diferentes momentos del proceso de cuidado como:

- **Tristeza y desánimo:**

Son sentimientos comunes que pueden afectarnos, sobre todo cuando no vemos que con nuestros cuidados se producen mejoras sino más bien que empeora la situación.

Intenta incluir en tu rutina diaria actividades que puedan animarte: escuchar tu programa favorito de radio o televisión, escuchar música, hablar con amigos. Además vive el día a día e intenta ser flexible contigo mismo e intenta aceptar aquello que no puede cambiar.

- **Ansiedad, nerviosismo:**

Procura realizar alguna actividad que te resulte relajante: escuchar música, pasear, haz ejercicios de relajación.

Si la situación te desborda consúltalo con tu médico de cabecera.

- **Culpabilidad.**

Es otro de los sentimientos más comunes en estas situaciones: “no hago todo lo que debiera hacer”, “estoy haciendo las cosas mal”.

Párate a pensar y reconoce lo que haces bien y cuáles son aquellos puntos que desearías cambiar y mejorar. Especifica cómo debes y quieres hacerlo. Sé concreto: en vez de decir que te gustaría que saliera a pasear, observa lo que él puede hacer e intenta que vaya siguiendo tus indicaciones y dando los pasos hasta donde pueda llegar.

- **Enfado.**

Debes reconocer la situación y tu derecho, si es así, a estar enfadado. Si el enfado proviene de alguna actitud de la persona a la que cuidas, achácala a las condiciones en la que está, no a la persona misma. Si es posible aléjate de la situación, sal a dar un paseo. Si no puedes alejarte, respira profundamente varias veces antes de reaccionar o dar una respuesta airada





MANTEN LAS RELACIONES SOCIALES

E

Procura mantener, tus relaciones con amigos y familiares y si es necesario pide que alguien te sustituya.

Evita la sensación de aislamiento y de estar atrapado por la situación.

Tu futuro no debe de ajustarse al límite que te supone cuidar durante años a la persona en situación de dependencia.

LIMITA LA CANTIDAD DE CUIDADOS QUE PRESTAS

F

Hay ocasiones en que la persona en situación de dependencia demanda de las personas que les cuidan un nivel o intensidad de cuidados que no se relaciona con sus verdaderas necesidades.

Hay que estar atento a ello, detectarlo y poner límites a esta conducta.

Algunos de los indicadores que nos pueden orientar en el reconocimiento de esta demanda excesiva son:

- *Demanda cuidados para realizar actividades que*

puede llevar a cabo sin ayuda.

- *Rechaza todas las ayudas técnicas que le permitirían poder llevar a cabo actividades de forma autónoma.*
- *Acusa a su cuidador habitual de no dispensarle todos los cuidados, en cantidad y calidad, que él necesita.*
- *Se niega a ser cuidado por otras personas.*
- *Despierta a los cuidadores por la noche con demandas injustificadas.*
- *Se queja de forma continuada.*
- *Hace chantaje emocional al cuidador.*

PARTICIPACIÓN

Participa en grupos de AUTO-AYUDA

PARA CUIDAR

APOYA SU AUTONOMÍA



En el cuidado de una persona en situación de dependencia hemos de intentar siempre mantener el más alto grado de *autonomía personal*.

NUNCA DEBEMOS REALIZAR LAS COSAS QUE LA PERSONA CUIDADA AÚN PUEDE HACER POR SI MISMA.

- *La ayuda debe limitarse solo a aquellas actividades que la persona cuidada ya no sea capaz de realizar por sí misma.*
- *Cada persona, y según su grado de dependencia puede necesitar más o menos tiempo para realizar una tarea, aunque seas más rápido, no le apremies, ni lo hagas por ella, dale el tiempo necesario para que la pueda hacer por sí misma.*
- *Elógiale cuando realice bien las tareas.*
- *Si la persona no es capaz de realizar una serie de actividades o parte de ellas, no la expongas a fracasos, no la obligues a hacerlas.*
- *Mantén las rutinas (en las forma de hacer las actividades, horarios, etc.)*
- *Proporcióнала y enséñala a utilizar todas las*

ayudas técnicas y personales que la permitirán realizar aquellas actividades que sin ellas no podría realizar.

FAVORECE SU AUTOESTIMA

B

- *Permite a la persona cuidada, si es posible, que tome sus propias decisiones.*
- *Si es posible debe asumir responsabilidades, por mínimas que sean.*
- *Potencia y ánimo a realizar todas aquellas actividades de que sea capaz y que la permitan sentirse útil.*
- *Observa a la persona para conocer todo lo que puede hacer por sí sola y ayudarla sólo en lo necesario.*
- *Motívala para seguir haciendo las tareas habituales.*
- *Déjala tomar la iniciativa.*

APRENDE A COMUNICARTE

C

Una buena comunicación favorece, tanto el bienestar de la persona cuidadora, como el de la que es cuidada. Procura mantener una comunicación lo más fluida

posible con ella, de forma que pueda entenderte y tú puedas entenderla a ella, para ello:

- *Demuestra que tienes tiempo para escucharla.*
- *Escucha atentamente y muestra interés por lo que la persona explica y expresa.*
- *Observa a la persona para detectar cuál es su estado emocional, cuáles son sus necesidades.*
- *Busca temas de conversación interesantes para la otra persona.*
- *No restes importancia a lo que expresa.*
- *Utiliza un lenguaje sencillo.*
- *Respetar el tiempo que la persona necesita para comprender lo que le decimos y para que responda.*
- *Evita juzgar y aconsejar*
- *Habla mirando a los ojos de la otra persona, sonríe y utiliza un tono de voz suave y un volumen adecuado para comunicarte.*

ADECÚA LA VIVIENDA



Siempre teniendo en cuenta las características de la persona en situación de dependencia, realiza los

cambios necesarios en su vivienda:

- *Evita, dentro de lo posible, las barreras arquitectónicas tanto dentro como fuera de la vivienda, para facilitar el acceso a todas las dependencias.*
- *Procura que los suelos sean antideslizantes, estén secos y evita las alfombras.*
- *Cuenta con una buena iluminación y ventilación.*
- *Pon protectores de escaleras, enchufes, radiadores, etc.*
- *Utiliza mobiliario adaptado a las necesidades de la persona y que sea de fácil limpieza.*

AYUDA

*Si lo necesitas pide ayuda al **Centro de Accesibilidad y Ayudas Técnicas** al teléfono*

942 318 429

Es un servicio del Gobierno de Cantabria dónde encontrarás una persona especializada que te puede asesorar.

ASEO

- *Siempre que se vaya a proceder al aseo, es necesario decirle a la persona qué es lo que vamos a hacer*
- *Es imprescindible mantener la intimidad. Aunque para nosotros sea una tarea rutinaria más, es necesario respetar a la persona cuidada y que no se vea expuesta a otras miradas.*
- *Prepara todo lo necesario para facilitar la higiene: agua a temperatura adecuada, toallas, iluminación, limpieza, comodidad, evita corrientes de aire.*
- *Si es posible facilita a la persona cuidada los medios y la ayuda para que realice por sí misma la mayor cantidad de tareas de higiene. Supervisa las tareas necesarias y sustitúyela únicamente en las que no sea capaz de realizar.*
- *Adapta el cuarto de baño según las necesidades: ducha, suelos antideslizantes, agarraderos, quita cerrojos, etc.*

VESTIDO

- *Según las capacidades de la persona cuidada, proporcióнала ropa y calzado cómodo con el que se*

pueda manejar sin que le suponga dificultad.

- *Da el tiempo necesario para que proceda a vestirse o desvestirse a su ritmo.*
- *No la ayudes si no es preciso.*

DEAMBULACIÓN

- *Intenta que la persona en situación de dependencia se mueva.*
- *Quita todos los obstáculos que puedan provocar caídas.*
- *Utiliza aquellas ayudas técnicas que sean necesarias: andadores, bastones, pasamanos.*
- *Si la persona presenta desorientación, coloca letreros o fotos que identifiquen las diferentes estancias, igualmente, los calendarios y relojes grandes la ayudarán a situarse.*
- *Si hay problemas de vagabundeo o riesgo de que estando desorientada la persona pueda escapar del domicilio, instala cerrojos que no pueda abrir y emplea algún sistema de identificación por si escapara (Etiqueta cosida a la ropa, fotocopia del*

DNI o tarjetas con dirección y nº de teléfono en los bolsillos).

- Si la persona cuidada permanece encamada o sentada en un sillón, realiza frecuentes cambios posturales para evitar las úlceras y utiliza para ello ayudas técnicas si fueran necesarias.

ALIMENTACIÓN


- Da el tiempo necesario para que la persona coma por sí misma, aunque sea más rápido si se lo das tú. Evítalo.
- Proporcióname el mobiliario y los utensilios adecuados.
- Asegúrate que recibe una dieta variada y equilibrada que respete las restricciones alimentarias dictadas por el médico.
- Procura una ingesta adecuada de líquidos y utiliza gelatinas si tiene atragantamientos frecuentes. El personal médico o de enfermería de tu Centro de Salud te puede asesorar.
- Mantén rutinas y horarios.

SUEÑO

- *La habitación debe de estar ventilada, ser tranquila, y sin ruidos. Si es posible se utilizará únicamente para dormir.*
- *Procura que la persona no duerma durante el día, salvo una pequeña siesta (máximo una hora) si madruga y se acuesta tarde.*
- *Mantén horarios fijos para irse a la cama.*
- *Cuanto más ejercicio y actividad realice durante el día, mejor conciliará el sueño.*
- *En las horas previas a acostarse procura que realice actividades relajantes.*
- *Evita comidas copiosas y bebidas excitantes: café, té, coca-cola... antes de acostarse.*

INCONTINENCIA URINARIA

Una vez que se haya descartado que la incontinencia urinaria esté provocada por alguna alteración física, debemos de observar otras dificultades o situaciones que puedan estar provocando la misma:

- 
- *El aseo se encuentra lejos de donde está la persona en situación de dependencia por lo que no le da tiempo a llegar al baño.*
 - *No recuerda cómo se dice «tengo ganas de orinar», no es capaz de expresar la necesidad.*
 - *Cuando el cuidador es una persona extraña a la persona en situación de dependencia y ésta no tiene confianza con él, le puede dar vergüenza y no dice nada para que se la acompañe o se la ponga en el baño.*
 - *La persona tiene problemas con el desabrochado de los botones o cremallera y no le da tiempo a llegar.*
 - *Está en el baño, pero se le ha olvidado qué hace allí.*

Ante éstas u otras situaciones debes:

- *Establece una rutina para ir al baño, después de cada comida, antes de acostarse etc.*
- *Pregúntale sobre la necesidad de ir al baño cada cierto tiempo y llévale.*
- *Evita que beba líquidos dos horas antes de acostarse para procurar que no se levante durante la noche.*
- *Ponle ropa que sea fácil de quitar.*

- *Es muy importante llevar a la persona al baño cada vez que exprese ganas de orinar.*
- *Cámbiale siempre que se encuentre mojada. Lava los genitales, seca e hidrata profundamente la piel, para evitar irritaciones y escoquemaduras.*
- *No le regañes jamás, tranquilízale y no le des ninguna importancia.*
- *Evita poner en la cama protectores impermeables plastificados para el colchón. Recuerda que puedes pedir consejo al Centro de Accesibilidad y Ayudas Técnicas (C.A.T.).*
- *Utiliza pañales si no queda más remedio.*


ULCERAS POR PRESIÓN

Son frecuentes cuando la persona debe permanecer en cama o sentada durante periodos de tiempo prolongados. Para prevenirlas debemos de :

- *Vigilar el estado de la piel, buscando signos que nos puedan indicar riesgo de lesiones (zonas rojas, rozaduras, ampollas y pérdida de piel).*

Hay que observar especialmente las zonas de mayor riesgo:

- *Relieves óseos (sacro, caderas, talones, tobillos, codos).*

- 
- *Partes del cuerpo en contacto con humedad por incontinencia, transpiración, estomas, secreciones...*
 - *Piel seca y cicatrices (de úlceras por presión anteriores o de otras heridas).*
 - *Mantén un buen estado general de la persona: hidratación, higiene, etc.*
 - *Realiza periódicos cambios posturales (máximo cada dos horas), tanto si está en cama, como en sillón o silla de ruedas.*
 - *Utiliza protectores locales, sobre todo de codos, rodillas, talones.*
 - *Utiliza colchones antiescaras.*

En caso de que aparezcan las úlceras, debe de ser el personal sanitario quien evalúe la situación y decida el tratamiento de las mismas.

TRISTEZA E INACTIVIDAD

- *Fomenta que la persona en situación de dependencia tenga o mantenga aficiones.*

- *Procura que realice algún tipo de actividad física.*
- *Si es posible facilita el que se relacione con otras personas, amigos, etc.*

COMPORTAMIENTOS DE ENOJO, IRA O AGRESIVIDAD

Para evitarlos:

- *Fomenta la independencia.
La frustración por no poder realizar las actividades de una forma autónoma, puede desencadenar crisis de ira o agresividad.*
- *Introduce el menor número de cambios posibles en la vida diaria. Los cambios provocan malestar y confusión.*
- *No prestes excesiva atención a la persona cuando está agresiva o insultante, así evitaremos reforzar las conductas agresivas.*
- *Permanece tranquilo y actúa con calma.*
- *Distrae la atención.*
- *Elimina objetos peligrosos.*

- *Asegúrate de que no se hará daño.*
- *No tomes la agresividad como algo personal.*
- *No te enfrentes a la persona que cuidas.*
- *No levantes la voz.*
- *No realices movimientos bruscos. Pueden ser mal interpretados.*
- *No te acerques a la persona rápidamente, ni por detrás.*
- *No aumentes los sentimientos de amenaza o alarma.*
- *No utilices restricciones físicas.*

INQUIETUD Y AGITACIÓN

Tenemos que sospechar que estamos ante una situación de inquietud o agitación cuando la persona en situación de dependencia:

- *Camina continuamente y con rapidez, paseándose de un lugar a otro.*
- *Trata de escapar de la casa.*
- *Se retuerce las manos.*

- *Realiza actividades sin propósito.*
- *Cambia las cosas de sitio.*
- *Realiza preguntas continuamente.*
- *Rasca, araña, golpea.*
- *Hace ruidos.*
- *Da gritos, empujones.*
- *Se resiste ante ciertos cuidados.*

Para prevenir los episodios de inquietud o agitación debemos:

- *Propiciar un ambiente calmado, con buena iluminación y reducir las situaciones de estrés.*
- *Evitar bebidas excitantes.*
- *Mantener las rutinas y cambiar lo menos posible el orden de la vida diaria.*
- *Evitar situaciones de discusión o que produzcan malestar a la persona.*
- *Valorar si hay alguna situación (vestido, calor, ruido) que le moleste.*
- *Proporcionar actividades que la entretengan y le relajen.*

- 
- *Anímale a expresar sus sentimientos.*

Si, pese a ello, se ha producido un episodio de agitación debemos:

- *Ofrecerle seguridad y comprensión.*
- *Acercarse con calma y tranquilidad.*
- *Hablarle tranquilamente.*
- *No mostrar nerviosismo.*
- *Dentro de lo posible no utilizar medicación ni sujeciones como primera medida.*

La información que te hemos proporcionado en este folleto, pretende hacerte reflexionar sobre la necesidad de cuidarte, para afrontar mejor la tarea de cuidar a tu familiar en situación de dependencia, así como sugerirte algunas ideas de cómo ofrecer estos cuidados, de manera que mejore la calidad de vida de las personas que son cuidadas.

Es posible que a lo largo de su lectura te plantees algunas cuestiones que en el reducido espacio de este documento no hemos podido afrontar. Si es así puedes dirigirte a los profesionales de tu Centro de Salud, o bien a los de los Servicios Sociales de Atención Primaria de tu Municipio.

Diciembre 2008

Edita: Dirección General de Políticas Sociales

www.serviciosocialescantabria.org - dgpolicassociales@gobcantabria.es

Diseño y maquetación:  **Tanaalta** www.tanaalta.com



SISTEMA PARA LA AUTONOMÍA
Y ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**

CONSEJERÍA DE EMPLEO Y
BIENESTAR SOCIAL
Dirección General de Políticas Sociales

