

No se te olvide TENER EN CUENTA:

1. Debes descansar cada día lo suficiente y cuidar tu propia salud.
2. No te aisles, participa en actividades de ocio, dedica un tiempo semanal a salir y relajarte. La risa, el amor y la alegría son fundamentales, no te avergüences de sentirte bien.
3. Hazte responsable de una cantidad limitada de obligaciones y encájalas en una cantidad limitada de tiempo, atiende tus propias necesidades.
4. Pon límites a la ayuda que prestas, puedes decir "no" de vez en cuando, ayuda pero no te perjudiques.
5. Favorece su autonomía. No hagas nada por el discapacitado que éste pueda hacer por sí mismo. Estimula sus facultades.
6. No pienses que debes saber cómo hacer todo correctamente, puedes pedir ayuda. Agradece el apoyo, esto facilitará la continuidad de la ayuda. Puedes pedir consejo a otros cuidadores.
7. Aprende a sentirte mejor. Reconoce tus emociones y controla tus sentimientos negativos. Trata de mirar el lado bueno de las cosas. El buen humor es el mejor relajante.
8. No descuides la atención del resto de su familia y la tuya propia. Sé fiel a ti mismo y coherente con tus creencias.
9. Haz pequeñas pausas a lo largo del día para "darte un respiro".
10. Fomenta la comunicación eficaz y constructiva. Procura que entre ambas partes existan vínculos de cariño y respeto.

No olvides PREMIARTE POR
LO QUE HACES BIEN

ASOCIACIONES ASPACE DE CASTILLA Y LEÓN

ASPACE Ávila

C/ Capitán Méndez Vigo 10, 05003 Ávila.
Tel.: 920 256 394
aspacavila@terra.es
www.aspaceavila.org

APACE Burgos

C/ Gloria Fuertes 5, 09003 Burgos.
Tel.: 947 462 004 Fax: 947 462 011
administracion@apaceburgos.com
www.apaceburgos.com

ASPACE León

Crta. Carbajal s/n. Pabellón San José.
Complejo San Cayetano. 24080. León.
Apdo. Correos 2084.
Tel.: 987 875 194 / Fax: 987 876 390
aspacoleon@infonegocio.com
www.aspaceleon.org

ASPACE Palencia

Apdo. Correos 71, 34003 Palencia.
Tel.: 979 752 512 / 660 482 969
aspacpalencia@hotmail.com

ASPACE Salamanca

Camino Alto Villamayor a los Villares s/n.
37185 Villamayor de Armuña, Salamanca.
Tel.: 923 289 585 Fax: 923 289 559
aspacesa@telefonica.net
www.aspacesalamanca.org

ASPACE Segovia

C/ Tomasa de la Iglesia 1, Taller 1.
Centro Cultural San José. 40005 Segovia.
Tel.: 618 553 435
aspacesegovia@hotmail.com

ASPACE Soria

C/ Enrique Pascual Oliva, 4 bajo.
42004 Soria.
Tel.: 975 232 375 / 618 516 168
aspac.soria@hotmail.com

ASPACE Valladolid

Paseo Jardín Botánico s/n.
47009 Valladolid.
Tel.: 983 354 025
aspacvalladolid@yahoo.es
www.aspacevalladolid.org

SANAGUA-ASPACE Zamora

C/ Cuba 5-7. 49030 Zamora.
Tel. y fax: 980 671 444
sanagua@sanaguaspac.onored.com

FEDERACIÓN ASPACE CYL

C/ Macizo de Gredos 45. Bajo.
47008 Valladolid.
Tel. y fax: 983 246 798 Movil: 657 346 873
www.federacionaspacetyl.org
federaspacetyl@yahoo.es



Cuidando al cuidador

¡¡CUIDATE PARA SEGUIR CUIDANDO!!



Cuidando AL CUIDADOR

Cuidando AL cuidador

1 Tenemos que cuidar nuestra espalda, para ello evita doblarla al coger peso. Ayúdate flexionando las caderas y las rodillas. Para el manejo y traslado de una persona llévale lo más cerca posible de tu cuerpo. Reparte el peso homogéneamente. No realices movimientos bruscos y muévete en bloque desplazando los pies, no girando sólo con la cintura.



2 Para el manejo y traslado de una persona debes tener una base amplia de sustentación, separando los pies, pues te ayuda a mantener el equilibrio con menor esfuerzo.



3 Evita cargar peso a niveles más altos de la cintura (busca los apoyos necesarios) o cuando estés agachado, de lo contrario estarás forzando tu espalda más de lo necesario.

4 Durante el manejo de una persona es necesario que prestes atención a como y dónde pones las manos. Recuerda: cuanto mayor superficie de apoyo haya, más fácil y cómodo es el manejo.



5 Procura realizar las actividades un espacio donde se pueda maniobrar, cuida la disposición del mobiliario y la altura del mismo. Comprueba que las sillas y las camillas estén frenadas.



6 Pide ayuda a otra persona si es necesario, los dos emplearéis menos esfuerzo si os movéis a la vez (levantar, bajar, desplazamientos,...). No olvidéis usar los recursos mecánicos (grúas, asientos de ducha, asas de baño, articulación de camas,...)

7 La comunicación con la persona atendida es muy importante. Pide información sobre sus posibilidades de movimiento y anticipáte comunicándole los movimientos a realizar. Ellos te lo agradecerán y tú evitarás esfuerzos.



8 Estar de pie de forma estática y rígida aumenta la tensión de la espalda. Mantén la cabeza al mismo nivel que los hombros y no hacia delante. Evita permanecer en la misma postura durante largo tiempo.



9 Cuando estés sentado (en posición de descanso) debes mantener la pelvis hacia atrás en el asiento, la espalda apoyada en el respaldo y los pies apoyados en el suelo. Las rodillas deben estar a una altura ligeramente superior que la de las caderas.

10 Existen maniobras que te ayudan a evitar lesiones. Consulta al fisioterapeuta de tu asociación, él te aconsejará.



11 Cuando la columna lumbar se encuentra en hiperextensión, no deben actuar sobre ella grandes cargas.

12 Es mejor empujar que tirar.

¡¡CUIDATE PARA SEGUIR CUIDANDO!!