



# LA IMPORTANCIA DE UN BUEN CUIDADOR



**GUÍA PARA CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES**

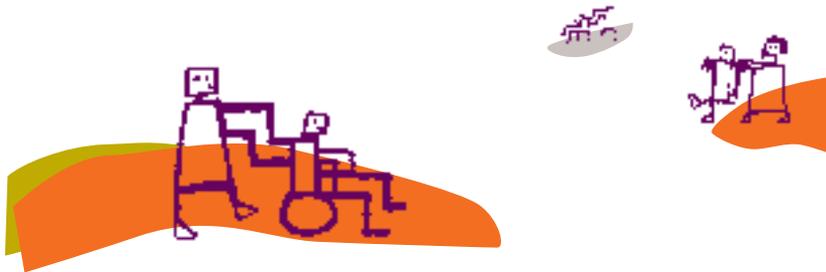


**Gobierno  
de La Rioja**

[www.larioja.org](http://www.larioja.org)



# LA IMPORTANCIA DE UN BUEN CUIDADOR



GUÍA PARA CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES

1ª Edición  
Logroño, 2002

2ª Edición  
3.000 ejemplares  
Logroño, 2005

**© Gobierno de La Rioja**  
Juventud, Familia y Servicios Sociales

Edita :  
Juventud, Familia y Servicios Sociales  
*C/ Villamediana 17, 26071 LOGROÑO.*

Realización :  
Ana López Barahona  
*Médico del Servicio de Acción Social de la Dirección General de Servicios Sociales.*  
David Blanco Díaz  
*Educador Sección Servicios Sociales Comunitarios de la Dirección General de Servicios Sociales.*

Depósito legal : LR - 491 - 2002

# ÍNDICE:

---

<b>0.</b>	<b>Introducción</b>	5
<b>1.</b>	<b>¿Quiénes son las Personas Dependientes?</b>	7
	<b>a.</b> Factores desencadenantes de la dependencia.	8
	<b>b.</b> Derechos y ayudas de las Personas Dependientes	9
	b.1. Derechos de las Personas Dependientes	9
	b.2. Ayudas de las Personas Dependientes.	10
<b>2.</b>	<b>¿Quiénes son los cuidadores de las Personas Dependientes?</b>	12
	<b>a.</b> Los cuidadores	12
	<b>b.</b> Consecuencias de la atención en el cuidador.	13
	b.1. Factores del entorno del cuidador que influyen en la atención.	13
	b.2. Consecuencias y cambios derivados de la atención de un familiar dependiente.	14
	<b>c.</b> Señales de alerta a tener en cuenta en la salud del cuidador de Personas Dependientes.	19
	<b>d.</b> Aprender a cuidarse	20
	d.1. Sepa pedir ayuda.	20
	d.2. Lleve una vida sana.	23
	d.3. Organice su tiempo.	25
	d.4. Ponga límites a la cantidad de ayuda que presta.	26
	d.5. Conozca sus derechos.	28
	<b>e.</b> ¿Cómo cuidar mejor a la Persona Dependiente?	28
	e.1. Favorezca su autonomía	28
	e.2. Favorezca su autoestima	30
	e.3. Mantenga reuniones familiares.	31
	e.4. Lugares dónde solicitar ayuda	31

### **3. Consejos prácticos en la atención de Personas Dependientes** 33

- a. En el aseo cotidiano: Higiene y baño. 33
- b. Deambulación. 34
- c. Alimentación. 35
- d. La vivienda. 36
- e. Ante trastornos del sueño, el insomnio. 37
- f. Ante comportamientos de enojo e ira 39
- g. Ante la incontinencia urinaria. 40
- h. El vestirse 41
- i. Tristeza e inactividad. 42

### **4. Bibliografía** 46

# INTRODUCCIÓN

Debido a la fragilidad asociada a la condición de ser humano, todos estamos expuestos a necesitar en un momento dado una ayuda para poder desarrollar actividades tan básicas como vestirse, andar, asearse, comer, etc. Esta necesidad de ayuda se denomina **dependencia** y a las personas que la demandan **dependientes**.

La realidad traducida en cifras es contundente, aproximadamente el 85% de la población mayor de 65 años necesita de la ayuda de otra/s persona/s para poder realizar una vida normal. Las causas que conducen a la dependencia pueden ser muchas y variadas. En el caso de las personas mayores el deterioro psíquico (demencia senil, alzheimer, enfermedades neurológicas, pérdidas de memoria), las limitaciones físicas (enfermedades reumáticas, parkinson, traumatismos), los problemas sensoriales (ceguera, sordera, etc.), así como los problemas de salud, crónicos y temporales, son los causantes más comunes de la dependencia en este colectivo.

Sin embargo, además de las personas mayores, existen otros grupos susceptibles de ser dependientes como: los disminuidos psíquicos, físicos y la población infantil, que precisan, dependiendo de sus limitaciones, de ambientes adaptados y/o controlados y de tasas muy altas e intensivas de apoyo.

La gran mayoría de estos colectivos, anteriormente citados, reciben la ayuda en sus propios hogares, estando a cargo de sus familiares, la atención permanente e intensiva que precisan.

Teniendo en cuenta el gran número de personas que componen los grupos mencionados, no es difícil imaginar la cantidad de familiares, profesionales y esfuerzos implicados en la atención de éstas. Los familiares y profesionales que atienden a las personas dependientes son los que comúnmente denominamos **cuidadores**.

La publicación de esta guía para cuidadores de personas dependientes quiere proporcionar a las familias de forma sencilla y práctica, consejos útiles sobre la atención de su familiar dependiente, así como unas recomendaciones saludables a los cuidadores para que, en el afán de atender las necesidades de su familiar no se olviden de las suyas propias.

## ¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS DEPENDIENTES?



Una persona es dependiente, cuando precisa de los cuidados y atenciones de otra, de forma más o menos continuada, o cuando requiere de ayudas materiales (silla de ruedas, cama articulada, cuna, silla de paseo, etc.) para realizar actos tan básicos en su vida cotidiana como, andar, vestirse, comer, relacionarse, protegerse de peligros externos, acceder a los bienes y servicios que ofrece la sociedad, etc

## 1.A. FACTORES DESENCADENANTES DE LA DEPENDENCIA

### - Factores Físicos:

- Asociados a la edad:

En la atención a los hijos, la mayor o menor dependencia y demanda de atención va ligada al desarrollo de su organismo. No requiere la misma atención, un recién nacido que el preadolescente.

En las personas mayores, las causas de la dependencia son producidas por el deterioro progresivo del organismo por el envejecimiento.

- Deterioro motivado por ciertas enfermedades (artrosis, tumores, enfermedades de transmisión sexual, vasculares, pulmonares obstructivas, insuficiencias renales crónicas, Parkinson, etc.) .
- Limitaciones sensoriales (en la audición, en la vista).
- Malformaciones genéticas (ausencia de extremidades u órganos, fragilidad física, problemas de movilidad, síndrome de Down).
- Lesiones neurológicas graves que producen deficiencias mentales profundas y enfermedades mentales graves.
- Discapacidades producidas por accidentes de tráfico, laborales, domésticos, agresiones físicas, imprudencias, etc
- Consumo de fármacos y/o estupefacientes que implican importantes efectos secundarios.

### - Factores psíquicos:

- Déficit intelectual.
- Trastornos psicológicos en la personalidad, producidos por alteraciones afectivas.

- **Factores contextuales:** Hacen referencia al entorno físico donde vive la persona.
- Las barreras arquitectónicas, la escasez de ayudas de tipo económico o profesional y la falta de recursos de guardería, centros de día, residencias, etc. inciden en la dependencia.
- Las actitudes y comportamientos de las personas cercanas pueden favorecer o limitar su autonomía.

## 1.B. DERECHOS Y AYUDAS DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES

### 1.B.1. DERECHOS DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES



- *Toda persona dependiente debe conservar la libertad de participar en la vida de la sociedad.*

- Derecho al respeto de su dignidad humana, al ritmo personal en la evolución de su dependencia, a su autonomía, a su participación en el proceso de evaluación del grado de dependencia y en todas aquellas otras tomas de decisión donde sus intereses puedan verse afectados.
- Toda persona dependiente será informada en la medida de sus posibilidades sobre sus derechos y libertades, sobre las opciones y facilidades disponibles y sobre la evolución de la legislación que le concierne.
- Los poderes públicos tienen la responsabilidad de adoptar las medidas legislativas necesarias, para alcanzar la plena igualdad de oportunidades y para garantizar la accesibilidad de los ciudadanos a los servicios ofertados.

### **1.B.2. AYUDAS**

Las ayudas necesarias para el cuidado de una persona dependiente, guardan relación con las características y grado de dependencia, con la forma en que la persona afronta su dependencia, con los recursos económicos, con la adaptación física del entorno, con la adaptación y aceptación del resto de la sociedad, con las ayudas que recibimos de otras personas e instituciones y con la correcta autonomía que sepamos ofrecerles.

Los distintos tipos de ayuda, que interrelacionan entre sí, se agrupan en:

### **AYUDAS EN LA VIDA DIARIA:**

Este tipo de ayudas, suponen una implicación y contacto directo en la atención física de la persona dependiente, y consisten en ayudas para las tareas de vestirse; comer; aseo; control de esfínteres; deambulación; integración y relación con el resto de la población; ratos de juego, ocio y tiempo libre; utilización y disfrute de los medios y recursos que ofrece la sociedad.

### **AYUDAS INSTRUMENTALES:**

Son ayudas, que proporciona el cuidador para la relación de la persona dependiente con el entorno y que ésta no puede realizar por sí sola. Limpiar; planchar; comprar; utilizar electrodomésticos; realizar pequeñas reparaciones; manejar el dinero y bienes; controlar la toma de medicamentos; manipular materiales, objetos y utensilios, son algunos ejemplos de estas ayudas.

### **AYUDAS DE ACOMPAÑAMIENTO:**

Son ayudas que proporciona el cuidador al acompañar a la persona dependiente para salir, realizar visitas; excursiones; acudir a reuniones; citas; médico; desplazarse hasta los lugares en que se desarrollan sus aficiones, etc.

En la atención de los hijos, acompañamientos para: acudir al pediatra, a la guardería o centro escolar, al parque, a los cumpleaños, en las actividades extraescolares, excursiones, etc.

# 2

## ¿QUIÉNES SON LOS CUIDADORES DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES?

### 2.A. LOS CUIDADORES



*Los cuidadores son aquellas personas (padres, hijos, familiares, amigos, vecinos, voluntarios, etc.), instituciones o asociaciones con o sin ánimo de lucro que atienden a personas dependientes.*



A pesar de las ayudas que proporcionan las instituciones y asociaciones de Servicios Sociales y de Salud, en la mayor parte de los casos es la familia quien asume el cuidado directo y la atención de la persona dependiente.

## **2.B. CONSECUENCIAS DE LA ATENCIÓN EN EL CUIDADOR**

El cuidado de un familiar dependiente es, en general, una experiencia prolongada que exige reorganizar la vida familiar, laboral y social en función de las tareas que implica cuidar. Estas circunstancias, influyen de forma distinta dependiendo de las características, problemas o enfermedades que padece la persona que recibe los cuidados, de lo avanzada que esté la enfermedad, de la lucidez psíquica que posea, de lo autónomo que el niño/a se vaya haciendo, de su salud, etc. Es importante conocer que existen otros factores, situados en el entorno del cuidador, que le van a proporcionar una mayor calidad en el cuidado de la persona dependiente mejorando su calidad de vida.

### **2.B.1. FACTORES DEL ENTORNO DEL CUIDADOR QUE INFLUYEN EN LA ATENCIÓN**

- La propia salud del cuidador.
- La ayuda, el reparto de responsabilidades, el apoyo emocional, el agradecimiento y el reconocimiento que recibe de otros familiares.
- La mayor o menor flexibilidad laboral: Posibilidad de solicitar reducción o cambios en la jornada de trabajo para poder atender a su familiar, para disponer de permisos por maternidad, por cuidado de un menor, por atención a un familiar enfermo, etc.
- La ayuda que recibe de las instituciones.

- El conocimiento de la enfermedad o impedimento de la persona dependiente, su posible evolución y complicaciones.
- En el caso de la infancia, del conocimiento de lo que puede o no hacer a su edad, de la interpretación correcta de las señales de hambre, frío, sed, miedo, tristeza, etc. que transmiten.
- La información y capacidad que tiene para cuidar y resolver problemas o dificultades que vayan surgiendo a lo largo del cuidado de la persona dependiente.

## 2.B.2. CONSECUENCIAS Y CAMBIOS DERIVADOS DE LA ATENCIÓN DE UN FAMILIAR DEPENDIENTE

Las personas que atienden directamente a familiares dependientes, tienen que responder a determinadas tareas, esfuerzos y tensiones derivadas de su cuidado, pudiendo llegar a repercutir, tanto en su propia persona como en las de su entorno, produciéndose algunos cambios en diferentes ámbitos (familiar, laboral y social) de su vida cotidiana.

- Cambios en las **relaciones familiares**. Pueden aparecer conflictos en el seno de la familia, por desacuerdos en la atención e implicación de los familiares en el cuidado de la persona dependiente.

Los conflictos familiares, relacionados con la atención de un hijo, pueden surgir cuando éstos no han nacido dentro de las expectativas marcadas por el resto de la familia (hijos fuera del matrimonio, madres solteras, adopciones, padres adoles-

centes, etc.) y cuando la familia cuestiona la forma en que los padres educan a su hijo.

Otra motivo que suele ocasionar conflictos, en la atención de un hijo, guarda relación con la cantidad y tipo de ayuda que reciben, los padres, del resto de los familiares y si ésta se encuentra o no a la altura que demandan.

- Cambios **emocionales**: Los cuidadores se ven expuestos a un buen número de emociones y sentimientos. Algunos positivos, como los sentimientos de satisfacción por contribuir al bienestar de un ser querido. Pero también, frecuentemente, son negativos, como la sensación de impotencia, sentimientos de culpabilidad, rechazo hacia la persona dependiente, soledad, preocupación o tristeza.

En la atención de los hijos, predominan los sentimientos positivos sobre los negativos siempre que el embarazo sea deseado y su gestación no haya resultado traumática. En ocasiones surgen sentimientos de rechazo hacia el bebé y estados depresivos post-parto cuya duración es muy variable de unas personas a otras. Tampoco hay que olvidar que el estilo de vida actual, donde ambos progenitores trabajan, con poco tiempo libre disponible, puede transformar la satisfacción de cuidar en una obligación, en una pesada carga e incluso llegar a culpabilizar al niño, de su estrés, del posible distanciamiento o discusiones en la pareja, etc.

- Cambios sobre la **salud**: El cuidado prolongado de un familiar termina afectando a la salud de los cuidadores. Frecuentemente, éstos se encuentran cansados y tienen la

sensación de que su salud ha empeorado.

En la atención de los hijos, si los padres trabajan se debe respetar y hacer cumplir su derecho a los permisos previstos para su propio cuidado y el de su hijo. Igualmente, es necesario que ambos miembros de la pareja colaboren en todas las tareas del hogar y del cuidado del hijo para no sobrecargar a uno de ellos, normalmente la madre y que se vea sometida a un empeoramiento de su salud.

- Consecuencias **laborales**. Los cuidadores que trabajan suelen experimentar un conflicto entre las tareas de cuidado y las obligaciones laborales. La sensación de estar incumpliendo tanto en el trabajo (por absentismo, falta de puntualidad, etc.) como en el cuidado del familiar (por no poderle dedicar más tiempo) es frecuente.

En la atención del hijo, son las continuas visitas al pediatra por vacunaciones, enfermedades, etc. las que pueden generar un quebranto en las obligaciones laborales.

- Dificultades **económicas**. Son frecuentes las dificultades económicas, tanto porque disminuyen los ingresos (al disminuir la dedicación laboral) como porque aumentan los gastos derivados del cuidado del familiar (adaptaciones en el hogar, etc.).

Por lo general, en el caso del nacimiento de un hijo, éste se planifica con las suficientes garantías como para poderle atender sin especiales dificultades económicas, a pesar de todo, los gastos aumentan considerablemente y pueden repercutir finalmente en el modo de vida de la familia, llegando a convertirse en una obsesión o motivo de discusión.

- Disminución de las **actividades de ocio**. La situación de tener a cargo una persona dependiente, provoca una disminución del número de actividades sociales y de ocio que anteriormente realizaban, lo que puede producir sentimientos de aislamiento y soledad.

Durante los primeros años de nuestro hijo, es normal que disminuyan las actividades de ocio que hasta ahora se realizaban o, cuando menos, que cambien. Sin embargo, es posible también, que aumenten las relaciones sociales al recibir más visitas por parte de los familiares y amigos y porque se establecen nuevas relaciones con otras personas en los parques, guarderías y centros escolares.

- Sentimientos de **culpabilidad**. En ocasiones, los cuidadores llegan a plantearse una de las decisiones más difíciles: si al familiar se le debe ingresar en una residencia. Si es así y éste ingresa en una residencia, desaparecen algunos motivos de preocupación y surgen otros nuevos. Por ejemplo, el esfuerzo que supone las visitas a las residencias alejadas, la preocupación por la atención que pueda estar recibiendo, el coste económico, el sentimiento de culpabilidad por no atenderle personalmente, el qué dirán, etc.

Durante la atención del hijo, estos sentimientos de culpabilidad surgen cuando los progenitores, ante la imposibilidad de atención durante gran parte del día, deben delegar en otros familiares o instituciones (guarderías, ludotecas, parques infantiles, etc.) el cuidado de su hijo. Pudiendo llegar, incluso, a requerir los servicios de un internado escolar.

Con lo visto hasta ahora se puede llegar a considerar que los cambios que suceden durante el tiempo de cuidado son únicamente negativos, pero no es así, algunos pueden ser positivos:



- **"La satisfacción de cuidar"**: *Cuidar a una persona mayor, a un hijo, a un minusválido, en definitiva a una persona dependiente, puede ser, a pesar de las dificultades, una experiencia muy satisfactoria para el cuidador. Ocurre así cuando supone luchar por alguien a quien se quiere, a quien se desea expresar cariño e interés.*

A veces, los cuidadores descubren que poseen unas cualidades que hasta entonces no conocían y no son pocos los cuidadores que manifiestan haber "evolucionado" como personas a través de las situaciones asociadas al cuidado. La

familia y personas queridas de nuestro entorno pueden recibir en estos períodos una menor atención, pero piense que estas "ausencias" se ven compensadas con la lección humana que están recibiendo de usted.

## **2.C. SEÑALES DE ALERTA A TENER EN CUENTA EN LA SALUD DEL CUIDADOR DE PERSONAS DEPENDIENTES**

Una vez descritas algunas de las consecuencias que pueden derivarse de la atención de una persona dependiente, es muy importante detectar las señales de alarma que las preceden, para poder intervenir con la suficiente antelación y no esperar a que se cronifiquen y lleguen a convertirse en irreversibles. Como cuidador o como persona próxima a ésta, es preciso estar atento ante:

- Pérdida de energía, sensación de cansancio continuo, sueño.
- Aislamiento.
- Aumento en el consumo de bebidas, tabaco y/o fármacos.
- Problemas de memoria, dificultad para concentrarse, bajo rendimiento en general.
- Menor interés por actividades y personas que anteriormente lo eran.
- Aumento o disminución del apetito.
- Enfados fáciles y sin motivo aparente.
- Cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo, irritabilidad, nerviosismo.
- Dificultad para superar sentimientos de tristeza, frustración y culpa.

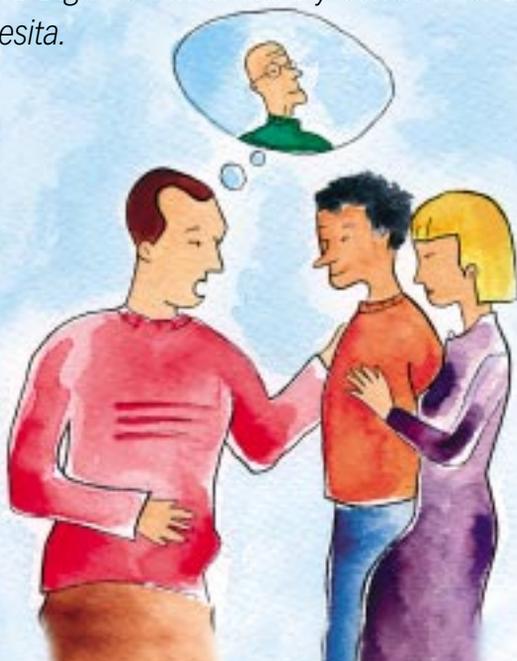
- Tratar a otras personas de forma menos considerada que habitualmente.
- Problemas en el lugar de trabajo.
- Problemas económicos.
- Menor afecto e interés hacia el familiar.
- Castigos desproporcionados, trato despectivo o vejatorio hacia el hijo u otro familiar a nuestro cargo.

## 2.D. APRENDER A CUIDARSE

A continuación, se proponen algunos ejemplos prácticos que pueden facilitar la atención de una persona dependiente.

### 2.D.1. SEPA PEDIR AYUDA

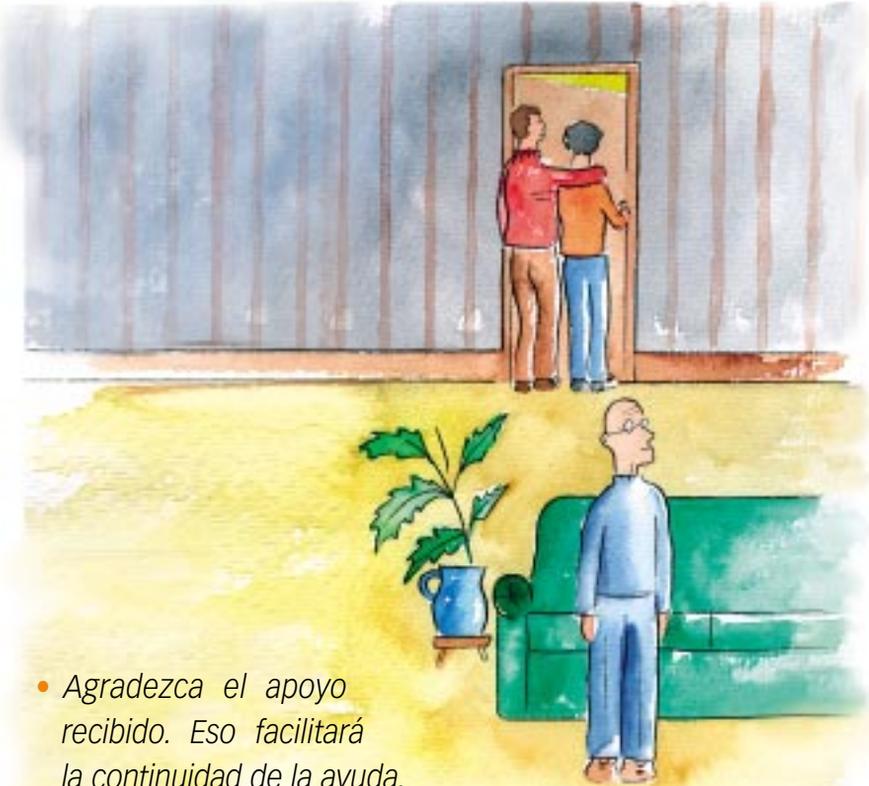
- *Si necesita ayuda pídala abiertamente, no espere a que lo adivinen. Diga de forma clara y concreta el tipo de ayuda que necesita.*



- Pedir ayuda no es un signo de debilidad: es una excelente forma de cuidar de nuestro familiar y de nosotros mismos.
- Déjese ayudar y enseñar por otros familiares, instituciones, organizaciones, asociaciones, etc. Tenga en cuenta que muchos trastornos en el comportamiento de las personas dependientes, vienen motivados por la permanencia durante largos períodos de tiempo en casa sin haber acudido a centros o servicios adecuados a sus características, lo que ha provocado en muchas ocasiones, un nivel de estimulación menor con una falta de actividad considerable.

- *Sepa adaptarse a la ayuda que nos ofrecen, la nuestra no es la única, ni tiene porque ser la mejor. De esta forma, además de evitar conflictos familiares, se consigue más fácilmente que los demás colaboren con nosotros en el cuidado.*





- *Agradezca el apoyo recibido. Eso facilitará la continuidad de la ayuda.*

- La responsabilidad de cuidar a un familiar o a un hijo, no tiene por qué ser exclusivamente suya, pero también es cierto que no se puede obligar a nadie a asumir esta responsabilidad.

- *Deseche pensamientos como "nadie puede cuidar a mi familiar mejor que yo". Probablemente sea cierto, pero existe un gran desconocimiento de la oferta de los servicios existentes y una actitud negativa respecto a su utilización.*



## 2.D.2. LLEVE UNA VIDA SANA

Los cuidadores que mejor se sienten son los que mantienen unos hábitos de vida que les lleva a estar en las mejores condiciones físicas y psicológicas para cuidar de sí mismos y de su familiar.

Recomendaciones:

- Duerma lo suficiente. Utilice algunos momentos del día a descansar, si por la noche no ha podido hacerlo suficientemente.
- *Haga ejercicio con regularidad. El ejercicio físico, es una forma muy útil para combatir tanto la depresión como la tensión emocional.*





- *Evite el aislamiento. Como consecuencia del exceso de trabajo, muchos cuidadores se distancian de sus amigos y familiares. Disponga de algún tiempo libre para hacer actividades que le gustan. Si necesita que alguien le sustituya, durante ese período, le recordamos que pedir ayuda, puede dar muy buenos resultados.*

- Salga de casa. Evite la sensación desagradable de vivir atrapados. Familiares y amigos, podrían quedarse en algunos momentos del día con nuestro familiar. Incluso puede recurrir a los servicios sociales de su barrio o ayuntamiento para que le proporcionen un servicio de respiro familiar.
- Mantenga aficiones e intereses. Lo ideal es mantener un equilibrio entre las propias necesidades e intereses personales y las obligaciones que implica cuidar a un familiar.

- *No descuide la atención del resto de la familia.*



### **2.D.3. ORGANICE SU TIEMPO**

Anticiparnos a los problemas, prever las situaciones difíciles, disponer de planes necesarios para asegurar que nuestro familiar siempre estará atendido incluso cuando nosotros faltemos, es algo que puede evitarnos muchas complicaciones.

- Antes de plantearnos cualquier organización, es conveniente siempre que sea posible, tener en cuenta la opinión de nuestro familiar.
- Haga un plan de actividades reseñando todas las tareas que se deben realizar, ordénelas de mayor a menor importancia, anote el tiempo aproximado que necesita para cada una de

ellas. Haga otra lista con las actividades que le gustaría realizar de más a menos importancia. Realice ahora una única lista priorizando e intercalando tareas.

#### **2.D.4. PONGA LÍMITES A LA CANTIDAD DE AYUDA QUE PRESTA**

Si realiza atenciones superiores a las necesarias, limita la posibilidad de que su familiar se sienta útil al colaborar en su propio cuidado. Además, incrementa, para usted, mayor número de tareas de las necesarias.

*Por otro lado, teniendo en cuenta las limitaciones del familiar, es importante saber decir "NO" cuando nos demanda una atención desproporcionada.*



*No haga por su familiar nada que éste pueda hacer por sí mismo.*



A continuación detallamos algunos ejemplos donde es importante saber decir "No":

- Se niegan a gastar dinero en servicios necesarios (contratar a un auxiliar, enfermera u otra persona para que le cuide, adaptaciones en el hogar).
- Ante quejas infundadas sin motivo aparente.
- Cuando fingen síntomas para captar mayor atención.
- Si culpan al cuidador de su situación o de no atender a todas sus exigencias.
- Despiertan a los cuidadores por la noche más de lo necesario.
- Rechazan ayudas que facilitan las tareas de cuidado (sillas de ruedas, andadores, muletas, barras asideras en el baño).
- Procure no acceder a todos sus caprichos y mucho menos que se muestre agresivo por no haberlo hecho.

## 2.D.5. CONOZCA SUS DERECHOS

Una forma de equilibrar nuestras obligaciones como cuidadores es pensando que también tenemos unos derechos. Veamos algunos de ellos:

- Derecho a dedicar tiempo y actividades a nosotros mismos, sin sentimientos de culpa.
- Derecho a resolver por nosotros mismos aquello que seamos capaces y derecho a preguntar sobre aquello que no comprendamos.
- Derecho a ser tratados con respeto por aquellos de quienes solicitamos consejo y ayuda.

## 2.E. ¿CÓMO CUIDAR MEJOR A LA PERSONA DEPENDIENTE?

En ocasiones, el cuidador se encuentra en un callejón sin salida, sin avances significativos en la atención de la persona dependiente y no sabe cómo ha llegado a esta situación o cómo salir de ella. A continuación se detallan algunas acciones que nos pueden ser muy útiles.

### 2.E.1. FAVOREZCA SU AUTONOMÍA

- Recuerde: no haga por su familiar nada que éste pueda hacer por sí mismo.
- Ayúdele sólo en lo realmente necesario.
- Procúrele tiempo para que, con su ayuda, aprenda a realizar

por sí mismo el mayor número de actividades.

- Estimule a su familiar para que siga utilizando las facultades que todavía le queden, pero no le exija más de lo que puede hacer, ni le exponga a fracasos o riesgos innecesarios.
- Tenga una buena comunicación con su familiar.
- Mantenga aquellas rutinas que favorezcan su autonomía (en el aseo, en la comida, en los horarios, etc).
- Use cuantas ayudas técnicas, personales y materiales mejoren su calidad de vida.

*• Aproveche las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías internet, chats, videoconferencias, telefonía móvil, interfonos y la domótica del hogar que hace referencia a las viviendas dotadas con aplicaciones electrónicas (automatismos para la apertura de puertas, encendido de luces y otros electrodomésticos).*



- Motive y premie su autonomía.
- Evite riesgos, procure la seguridad allí dónde se desenvuelve nuestro familiar (suprima barreras y añada otras en zonas de peligro como escaleras, chimeneas, gas, medicamentos, productos de limpieza, etc.).

## 2.E.2. FAVOREZCA SU AUTOESTIMA

- Permita que su familiar tome sus propias decisiones, en la medida de lo posible.
- Haga que se sienta útil, déjele hacer cosas que pueda realizar.
- Favorezca que asuma responsabilidades.

• *Nunca haga comentarios negativos delante de él. Culpe a la enfermedad no al enfermo.*

- Preserve su intimidad personal. Evite que el familiar se sienta vulnerable e incómodo a la vista de los demás, en situaciones íntimas de cuidado (aseo e higiene personal).



### 2.E.3. MANTENGA REUNIONES FAMILIARES

- Una buena forma de resolver problemas es que todos los miembros de la familia se reúnan y expresen libremente lo que creen que es mejor respecto a cada situación que se esté debatiendo.
- Por otra parte, es importante que todos compartan la información básica sobre la situación concreta, sus complicaciones y sobre las reacciones emocionales que se suscitan. Es importante vivir el momento y resolver problema a problema y no agobiarse con situaciones futuras que todavía no existen.

### 2.E.4. LUGARES DONDE SOLICITAR AYUDA

La atención a las diferentes necesidades que plantean las personas dependientes, se está estructurando en la actualidad con el criterio de mantenerlas el mayor tiempo posible en su entorno habitual.

Los tipos de ayuda externa que se ofrecen pueden ser:

- a) Económica: pensiones de gran invalidez contributiva, pensión de invalidez no contributiva, subsidio de ayuda por tercera persona, ayudas para asistencia especializada, subvenciones para adaptación de vivienda, beneficios fiscales por hijos, por cada ascendiente o descendiente mayores o discapacitados, becas y ayudas para guardería y estudios, etc.
- b) Especie: servicios de ayuda a domicilio, teleasistencia, fondo solidario para ayudas técnicas, material ortopédico, tarjeta de

estacionamiento, adquisición de sillas ruedas, andador, muletas, barras asideras, etc.

- c) Técnicas: guarderías, escuelas infantiles, unidades de trabajo social, centros de salud, viviendas tuteladas, centros de día, de respiro familiar, centros de asesoramiento, información y ayudas técnicas, residencias, ludotecas, etc.

¿Quiénes nos proporcionan este tipo de ayudas?.

- Los profesionales, amigos, gente en idéntica situación, voluntariado.
- Instituciones con o sin ánimo de lucro.
- Servicios sociales de base municipales, a través de las unidades de trabajo social.
- Centros de salud de atención primaria.
- Centros para personas mayores, discapacitados, menores.
- Centros de día, actividades ocupacionales.
- Servicios de respiro familiar.

# 3

## CONSEJOS PRÁCTICOS EN LA ATENCIÓN DE PERSONAS DEPENDIENTES

### 3.A. EN EL ASEO COTIDIANO: HIGIENE Y BAÑO

- Explique en todo momento qué se le va a hacer.
- Facilite y enseñe la correcta utilización de los utensilios de aseo.
- Tenga las condiciones adecuadas (iluminación, limpieza, accesibilidad, comodidad, temperatura del agua, geles neutros, champús que no irriten, etc.) .
- Mantenga su autonomía y ayúdele sólo en lo necesario.
- Cree rutinas, de esta forma es más fácil asociar determinados acontecimientos con la llegada del aseo.
- *Respete su intimidad, por mucho que nosotros hagamos las cosas con naturalidad hay que pensar que para ellos no es agradable ser personas dependientes. Procure, por tanto, mantener la puerta del baño cerrada mientras aseamos a nuestro familiar.*



- Facilite útiles de baño.
- Realice las adaptaciones técnicas necesarias: suprima barreras, adapte el inodoro, el lavabo, la bañera, los muebles, añadir asideros, ponga suelos o complementos antideslizantes, quite pestillos, etc.

### 3.B. DEAMBULACIÓN

- Ofrezca seguridad y confianza: Coloque letreros con figuras en las puertas y en su habitación, objetos fácilmente identificables como calendarios, relojes grandes que le faciliten su orientación.
- *Elimine obstáculos que puedan favorecer las caídas. No le deje solo al borde de escaleras, piscinas, estanques, ni en el coche , mucho menos con las llaves puestas o en días de mucho calor.*
- Disponga de las ayudas y adaptaciones técnicas necesarias para cada caso.
- Procure que se mueva para evitar las secuelas producidas por la inmovilidad.
- Si la movilidad es reducida, procúrele cambios posturales de forma periódica.



- *En algunos casos de enfermos mentales y de bebés o niños pequeños, se debe impedir que salgan solos de casa, para lo cual instale puertas con cerrojos y avise a los vecinos de que su familiar no puede estar sólo en la calle. Procure que lleve una identificación personal (medallón o pulsera grabados con su nombre y dirección). Tenga a mano una foto reciente para el caso de extravío.*



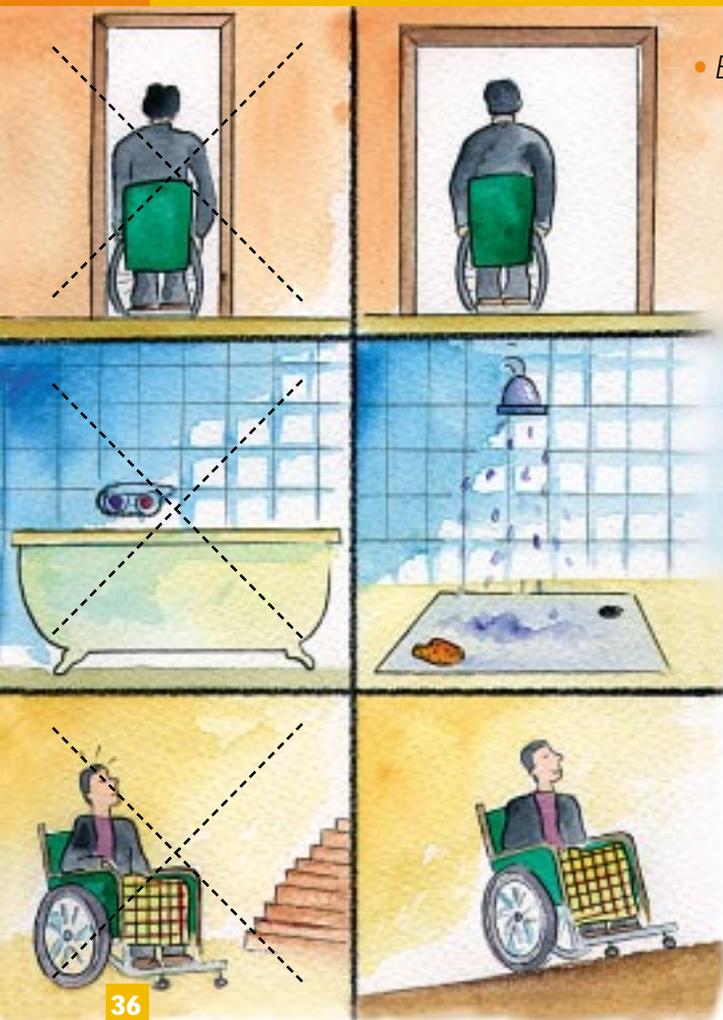
### 3.C. ALIMENTACIÓN

- De tiempo para que coma por sí mismo.
- *Inculque hábitos correctos en la mesa. Enséñele a comer sin manchar desde el principio. Mantenga la mesa limpia y convéznale para que tenga una actitud de rechazo frente a la suciedad.*



- Establezca horarios fijos que faciliten rutinas.
- Proporcione a su familiar una dieta variada y adecuada a cada caso.
- Utilice mobiliario y utensilios adecuados.

### 3.D. LA VIVIENDA



- *Establezca cambios adecuados según necesidad. La casa no debe presentar barreras arquitectónicas, ni en el exterior ni en el interior, para permitir el mejor acceso a cualquier estancia de la misma.*

- Tenga suelos apropiados, secos, anti-deslizantes y evite las alfombras.

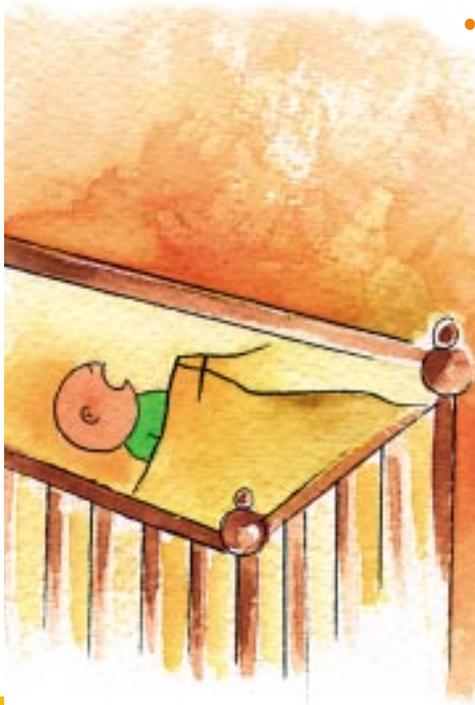
- Mantenga una buena iluminación y ventilación.
- Ponga pilotos de emergencia en todas las dependencias.
- Tenga protectores de enchufes, radiadores, escaleras, etc.
- Disponga de mobiliario adaptado y adecuado según necesidad, procurando que sea fácilmente lavable, sin aristas, difícilmente astillable y no tóxico.
- La cocina será eléctrica, no de gas y en este último caso deberá disponer del correspondiente sistema de seguridad antifugas.
- Evite piscinas no recubiertas o sin perímetro acotado.
- Evite colocar espejos, cristales o cualquier otro tipo de material fácilmente rompible, astillable o tóxico, al alcance de su familiar dependiente, especialmente en el caso de los niños pequeños.

### 3.E. ANTE TRASTORNOS DEL SUEÑO, EL INSOMNIO

- *Cree un ambiente adecuado, ventilado, tranquilo, sin ruido, que sólo se utilice para dormir.*



- Mantenga horarios fijos para irse a la cama.
- Procure que no duerma durante el día, o no más de una pequeña siesta.
- Procure que realice ejercicio físico, que sepa mantenerse ocupado y activo durante el día.
- Intente que realice ejercicios relajantes antes de irse a la cama.
- Vigile que no tome comidas copiosas antes de irse a dormir.
- Procure que no abuse de medicamentos que alteren el sueño.
- Fíjese en los síntomas de cansancio de su hijo, cuando éstos se den, detenga todas las actividades y acuéstelo. No espere a que muestre su fatiga llorando, gritando o protestando. Esto exigirá de él un esfuerzo extra y dañoso.



- No utilice mantas pesadas que dificulten la respiración.
- *Evite las cadenas de los chupetes y similares a la hora de acostarle al igual que colocarle la boca abajo por el riesgo de asfixia.*

### 3.F. ANTE COMPORTAMIENTOS DE ENOJO E IRA

- No use medicamentos para calmar a su familiar, si no son estrictamente necesarios y han sido recetados por un especialista.
- Ignore su agresividad, enséñele que con esa actitud no consigue nada.
- Mantenga la calma.
- Premie la amabilidad.
- Los problemas de salud como el dolor, la fiebre, etc. suelen traducirse en cambios de comportamiento. Con el tiempo aprenderá a distinguirlos.
- *Evite riesgos innecesarios como tener objetos peligrosos a mano y así preservará su propia seguridad y la de su familiar.*



- No acceda a las demandas que no estén fundadas; después es más difícil decir que no.

### 3.G. ANTE LA INCONTINENCIA URINARIA

- Ayúdele a enfrentarse al problema y a admitirlo.
- Proporcione ayudas auxiliares como pañales, bacinillas, cambiadores, etc.
- Prevea ayudas técnicas como barras, inodoro elevado, orinal, etc.
- Procure una dieta y administración de líquidos apropiada.

- *Al niño se le debe ir enseñando paulatinamente, sin prisa, desde el momento en que pueda mantenerse sentado por sí mismo y una vez que hemos controlado sus rutinas.*

*Evite que experimente sensaciones desagradables en las primeras pruebas (caerse del orinal, que esté frío, permanecer mucho tiempo, castigarle por no hacer nada, o por manchar los pañales). No le entretenga con juguetes, hablándole, o con otros estímulos que distraigan su atención. Al final, muéstrole el resultado y anímele siempre.*



### 3.H. EL VESTIRSE

- Proporcione ropa y calzado cómodos.
- *Dé tiempo para que lo haga por sí mismo.*
- Ayúdele sólo en lo que necesite.
- En el caso de la infancia favorezca su aprendizaje lo más temprano posible y en el de las demás personas todo lo que sea posible.



### 3.I. TRISTEZA E INACTIVIDAD

- *Hágale sentirse vivo. Favorezca sus aficiones*



- Procure que realice actividades físicas, manuales, culturales, etc.
- Llene el tiempo libre del que disponga de aficiones que le gustan.
- Invite a que se relacione con más gente, a que participe en grupos, asociaciones, parques, etc.

- *No insista ni presione a su familiar cuando no tenga ánimo, dele tiempo.*



- Estimule y conserve el buen humor de su familiar. No hay más secreto que la escucha y la disposición a pasar un tiempo atendiéndole con los cinco sentidos, alabándole y demostrándole lo complacido que se siente al verle comunicarse con usted.

Esta guía para cuidadores de personas dependientes, es una muestra palpable más de la madurez y sensibilización con que la sociedad va afrontando públicamente uno de tantos episodios que anteriormente quedaban en el anonimato familiar.

Por tanto, la atención a un familiar dependiente no debe ser tarea de una única persona. Debemos evitar, como cuidadores, la sensación de estar solos en el cuidado de nuestro familiar. En esta guía se han mostrado recursos y formas para conseguirlo. Utilícelas.

## BIBLIOGRAFÍA

- "*Cuando las personas mayores necesitan ayuda*", *guía para cuidadores y familiares*". Ministerio de Trabajo y asuntos Sociales. INSTITUTO DE MIGRACIONES Y SERVICIOS SOCIALES (IMSERSO) Madrid.1997.
- *Revista MINUSVAL* Publicación del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. SECRETARÍA GENERAL DE ASUNTOS SOCIALES. IMSERSO. Nº 118. Julio-Agosto, 1998. Dossier Apoyo en el hogar a discapacitados graves.
- *Revista MINUSVAL* Publicación del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. SECRETARÍA GENERAL DE ASUNTOS SOCIALES. IMSERSO. Nº 112. Mayo-Junio, 1998 Dossier Personas Dependientes.
- *Revista MINUSVAL* Publicación del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. SECRETARÍA GENERAL DE ASUNTOS SOCIALES. IMSERSO. Nº131. Noviembre-Diciembre, 2001. Dossier discapacidad y envejecimiento.
- *Revista MINUSVAL* Publicación del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. SECRETARÍA GENERAL DE ASUNTOS SOCIALES. IMSERSO. Nº134. Mayo-Junio, 2002. Dossier Buenas prácticas: experiencias innovadores. Buenas prácticas atención temprana.
- *Derechos de los cuidadores*.  
<http://www.uam.es/centros/psicologia/paginas/cuidadores/derechos.html>
- *Consecuencias del cuidado sobre el cuidador y la familia*.  
<http://www.uam.es/centros/psicolog...inas/cuidadores/consecuencias.html>
- *El cuidado de ancianos dependientes. SINANK'AY vida en armonía*.  
<http://www.prodigyweb.net.mx/link99/art1.htm>
- *Quiénes son los cuidadores de personas mayores dependientes*.  
[http://www.uam.es/centros/psicologia/paginas/cuidadores/cuidadores\\_quienes.html](http://www.uam.es/centros/psicologia/paginas/cuidadores/cuidadores_quienes.html)
- "*Super bebé*" DR. JAROSLAV KOCH. Ediciones Martínez Roca, S.A. 1988.

- MORENTE MEJÍAS, F. "*Los menores vulnerables*". Universidad de Jaén, 1997.
- "*La infancia y su entorno. Datos básicos*". MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES. Madrid, 1994.
- ALONSO SECO, J.M.. "*Atención Temprana*". En: realizaciones sobre discapacidad en España. Real Patronato de Prevención y de Atención a Personas con Minusvalías. Madrid. 1997.
- *Carta de los Derechos Fundamentales de la Union Europa*. DOCE, 18-12-2000
- *Dependencia y necesidades asistenciales de los mayores en España, una previsión a 2010*. Informe del CSIC para la FUNDACION PFIZER sobre la dependencia entre las personas mayores en el horizonte 2010.
- *Guia para cuidadores*. Traducción de "*Because We Care: A Guide for People Who Care*", documento de la AGENCIA ESTATAL ESTADOUNIDENSE Y DEL DEPARTAMENTO DE SALUD. Octubre 2002
- *Guia para Cuidadores y Familiares*. Enlace al documento de la FACULTAD DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD AUTONOMA.
- *Actualización Demencias*. Grupos de trabajo sobre demencias. SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA. 2001.
- *Manual de accesibilidad*. IMSERSO. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales 1996.



**LA  
IMPORTANCIA  
DE UN  
BUEN CUIDADOR**



**Gobierno  
de La Rioja**

Juventud, Familia y  
Servicios Sociales

[www.larioja.org](http://www.larioja.org)