



Si usted es un cuidador familiar, ya sabrá que casi no hay horas en el día para cuidar de sí mismo, y mucho menos para dedicar el tiempo necesario a las necesidades personales de su ser querido. El asistir a otra persona a vestirse, bañarse, sentarse, o ponerse de pie cuando esa persona está agitada, de mal humor o combativa - lo cual es frecuentemente el caso en personas que tienen la enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia - requiere estrategias especiales. Las siguientes cinco técnicas pueden facilitar el cuidado físico de un familiar.

Hay que acercarse a la persona de frente y mantener el contacto visual. Cuando usted ofrece asistencia física, no debería acercarse a su ser querido desde detrás o de lado. Sin querer, usted podría sorprender o asustar a la persona, lo cual podría aumentar su nivel de confusión, agitación o paranoia. Es mejor que usted se le acerque de frente. Toque el hombro, la parte anterior del brazo o la mano de su ser querido y cuénteles lo que está pasando. Es aconsejable usar una voz tranquila para guiarle durante todo el proceso. Por ejemplo, "OK, nos vamos a poner de pie. Bien. Ahora, vamos a . . .". Durante el proceso de la actividad intente mantener el contacto visual.

Anime la participación de su ser querido. Incluso los individuos muy mayores y débiles frecuentemente pueden facilitar una actividad física a través de su participación. Por ejemplo: "Nos estamos preparando para ponerla de pie, así que Mamá, muévase hacia el borde tanto como pueda". O, "¿Puede intentar mover su pierna para que yo cambié las sábanas?" Un poco de asistencia proporcionada por su ser querido significa mucho menos trabajo para usted.

Permita a su ser querido acabar lo que está haciendo. Si usted tiene prisa, es mala idea intentar que su ser querido haga algo apresuradamente. Un ambiente de impaciencia y estresante puede ser muy difícil para los que reciben cuidado, especialmente si sufren pérdida de memoria u otro trastorno neurológico. Incluso cuando usted como cuidador, intente usar una voz tranquila, su ser querido notará su ansiedad. Así que, aún cuando tenga prisa, usted debería intentar dar tiempo para que su familiar acabe su tarea antes de empezar la siguiente. Por ejemplo, "Mamá, cuando acabe su desayuno, vamos a vestirla y prepararla para ver a sus amigos."

Es importante utilizar los grupos mayores de huesos y músculos. La asistencia física a un ser querido puede ser, no solamente difícil, sino también peligrosa. El proporcionar apoyo físico con sus manos o brazos puede causar una lesión tanto a su ser querido como a usted. Es mejor que usted intente usar los grupos mayores de huesos y músculos cuando esté ofreciendo asistencia física.

Por ejemplo, si usted va a asistir a alguien a dar un paseo, debería ponerse detrás y a la izquierda de esa persona. Ponga su mano izquierda encima de su hombro izquierdo, y su mano derecha encima de su hombro derecho. De ese modo usted estará caminando con su ser querido una manera cómoda, en vez de estar empujando o tirando. Si usted va a dar la vuelta a alguien en la cama, debería utilizar los huesos grandes de la cadera y los hombros, y los músculos grandes de la pierna. Acérquele hacia su propio cuerpo con su mano derecha encima de su cadera o su rodilla y ponga su mano izquierda encima de su hombro.

Finalmente, si usted está intentando poner a alguien de pie, es aconsejable usar un cinturón para transferencias (se puede comprar en una tienda de suministros médicos por unos \$20).

Una vez que el individuo esté sentado al borde de la cama o silla, tire para arriba con el cinturón de transferencias, manteniendo a su ser querido al lado de su cuerpo. Usted debería mantener su espalda recta y cambiar su posición con sus pies, en vez de girar con la cintura. También usted puede pedir que su médico le refiera a un terapeuta ocupacional para ayudarle a

desarrollar sus habilidades para transferir a una persona de un lado para otro.

Intente aceptar la perspectiva de su ser querido. Incluso cuando usted está ofreciendo asistencia física es muy importante tener en cuenta cómo su ser querido ve el mundo. Si, por ejemplo, su esposo se pone algo tímido porque piensa que usted es su hermano/a y no quiere desvestirse enfrente de usted, es mejor no forzar la situación. Debería irse del cuarto y volver dentro de unos minutos. Tal vez después de varios intentos su esposo le reconocerá y aceptará su asistencia. Si todos sus intentos fracasan, usted debería considerar la situación. ¿Hay alguna emergencia? Si hace falta cambiar la ropa interior sucia de su ser querido, eso no puede esperar. Sin embargo, si su ser querido está comportándose de una manera muy difícil y no quiere ducharse o lavarse la cabeza un día, no hay ningún problema.

Usted puede planear hacerlo más tarde el mismo día, o al día siguiente cuando su familiar esté más tranquilo.

En fin, es importante recordar que usted no debería intentar ofrecer asistencia física a menos que sea capaz de hacerlo. Si usted se hace daño a sí mismo, no mejorará la situación y podría incluso complicar su papel.

Si usted se encuentra en una situación que no es una emergencia y no puede ofrecer asistencia física a su ser querido, (por ejemplo, su ser querido resbala desde la silla al suelo) llame a su departamento local de bomberos y pida asistencia. Ellos vendrán a su casa para ayudarlo. Si se trata de una situación urgente, debería llamar a una ambulancia a través del número 911.

Copyright © 2003, Family Caregiver Alliance. All rights reserved.

Date:

Wednesday, January 1, 2003

Documento recopilado por [Alzheimer Universal](#)