

**Edita**

Consejería para la Igualdad y Bienestar Social.  
Junta de Andalucía.

**Colaboradoras**

M<sup>a</sup> José Alberto Cantizano. Diplomada en Terapia Ocupacional.  
Eva M<sup>a</sup> Martín González. Licenciada en Pedagogía.  
Anna Martinson De Cardenas. Diplomada en Enfermería.  
Nuria Raya Jiménez. Licenciada en Psicología.  
M<sup>a</sup> José Rincón Naranjo. Licenciada en Psicología.  
María Rodríguez Bailón. Diplomada en Terapia Ocupacional.  
Lucía Romero Luna. Licenciada en Psicología.

Depósito Legal:





asta hace unos años, asumir la responsabilidad del cuidado físico, psíquico y emocional de las personas en situación de dependencia pertenecía en exclusividad al ámbito privado de las familias.

Hoy, gracias a los avances en política social esta situación ha cambiado y ha mejorado y prueba de ello es la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, que ha reconocido legalmente la existencia de personas, que como tú, han decidido dedicar una parte importante de sus vidas al bienestar de sus familiares en situación de dependencia.

Ante la necesidad de seguir avanzando, la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, está proyectando actuaciones que nos permitan mejorar en la calidad de la atención prestada. Una de estas actuaciones prioritarias es la formación de aquellas personas que han optado por asumir el cuidado de su familiar como fórmula más adecuada a sus necesidades.

Por eso esta guía práctica está pensada para ti, para informarte sobre técnicas del cuidado a las personas que no pueden valerse por sí mismas, sobre los riesgos a los que te expones en tu trabajo diario y formarte en las técnicas básicas para evitarlos, preservando tu salud, porque difícilmente podrás cuidar a alguien si no te cuidas antes a ti mismo o a ti misma.

Desde la Junta de Andalucía, reconocemos el importante papel que desempeñáis y en la medida que mantengáis el equilibrio personal, procuraréis a la persona en situación de dependencia unos cuidados que favorezcan su autonomía personal y su permanencia en el entorno.

Micaela Navarro Garzón  
Consejera para la Igualdad y Bienestar Social  
de la Junta de Andalucía

# Índice

## 1 > LA ATENCIÓN A PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

- 1.1 > LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA
- 1.2 > LAS PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA
  - 1.2.1 > Aspectos generales del envejecimiento: características fisiológicas y psicológicas asociadas a la edad
  - 1.2.2 > Enfermedades asociadas a la dependencia en personas mayores
- 1.3 > LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA
  - 1.3.1 > Diferentes tipos de discapacidad: física y pluridiscapacidad, sensorial, intelectual y mental
  - 1.3.2 > Nuevos enfoques en torno a la discapacidad
- 1.4 > EL PAPEL DE LA PERSONA CUIDADORA
- 1.5 > LAS NECESIDADES DEL CUIDADO
- 1.6 > PAUTAS DE INTERVENCIÓN Y DIFERENCIACIÓN DE APOYOS EN FUNCIÓN DE LA SITUACIÓN DE DEPENDENCIA
  - 1.6.1 > Características generales de los procesos crónicos
- 1.7 > ¿CÓMO PROMOCIONO LA AUTONOMÍA PERSONAL?

## 2 > AUTOCUIDADO

- 2.1 > COMUNICACIÓN
  - 2.1.1 > Cómo hacer para que la comunicación mejore
  - 2.1.2 > La importancia de valorarse uno/a mismo/a
  - 2.1.3 > Pedir ayuda
- 2.2 > CONTROL DEL ESTRÉS
  - 2.2.1 > ¿Es normal que me sienta así?
  - 2.2.2 > Cuidar a un ser querido también desgasta
  - 2.2.3 > Cómo manejar las quejas y exigencias
  - 2.2.4 > Controlar la ansiedad
- 2.3 > PREVENCIÓN
  - 2.3.1 > Seguridad en el hogar
  - 2.3.2 > Prevención de accidentes y caídas
  - 2.3.3 > Primeros auxilios
  - 2.3.4 > Mantenimiento de la forma física
  - 2.3.5 > Higiene postural. El cuidado de la espalda de las personas cuidadoras

## 3> TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN Y TRANSFERENCIAS

- 3.1> PRINCIPIOS BÁSICOS PARA MOVILIZAR. EJERCICIOS DE AMPLITUD DE MOVIMIENTOS
- 3.2> AYUDA EN LA MARCHA
- 3.3> CAMBIOS POSTURALES
- 3.4> TÉCNICAS PARA REALIZAR DISTINTAS TRANSFERENCIAS CORPORALES
- 3.5> AYUDAS TÉCNICAS PARA FACILITAR LA MOVILIZACIÓN

## 4> HIGIENE PERSONAL

- 4.1> HÁBITOS HIGIÉNICOS
- 4.2> EL BAÑO DE DISTINTAS PARTES DEL CUERPO. TÉCNICAS PARA EL ASEO
- 4.3> TRATAMIENTO Y CONTROL DE INFECCIONES. EL CUIDADO DE LA PIEL
- 4.4> HIGIENE Y ASEO EN SITUACIONES ESPECIALES
- 4.5> CÓMO VESTIRSE
- 4.6> AYUDAS TÉCNICAS EN EL ASEO PERSONAL

## 5> NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ALIMENTACIÓN

- 5.1> DIETA EQUILIBRADA, HÁBITOS NUTRICIONALES
- 5.2> NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES
- 5.3> ORGANIZACIÓN, ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS
- 5.4> MÉTODOS DE PREPARACIÓN SALUDABLE DEL ALIMENTO
- 5.5> TÉCNICAS PARA LA INGESTA DE ALIMENTOS
- 5.6> AYUDAS TÉCNICAS PARA LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS

