

# -FADEMUR-

## Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

*“Cuidándonos para un futuro mejor”*  
Bienenvejeciendo, envejecimiento  
activo y saludable

Síguenos en:

<http://envejeciendobien.org/>



Proyecto Subvencionado  
con cargo al 0,7% del  
IGZF

Mujeres visibles  
en el medio rural

**FADEMUR**  
www.fademur.es

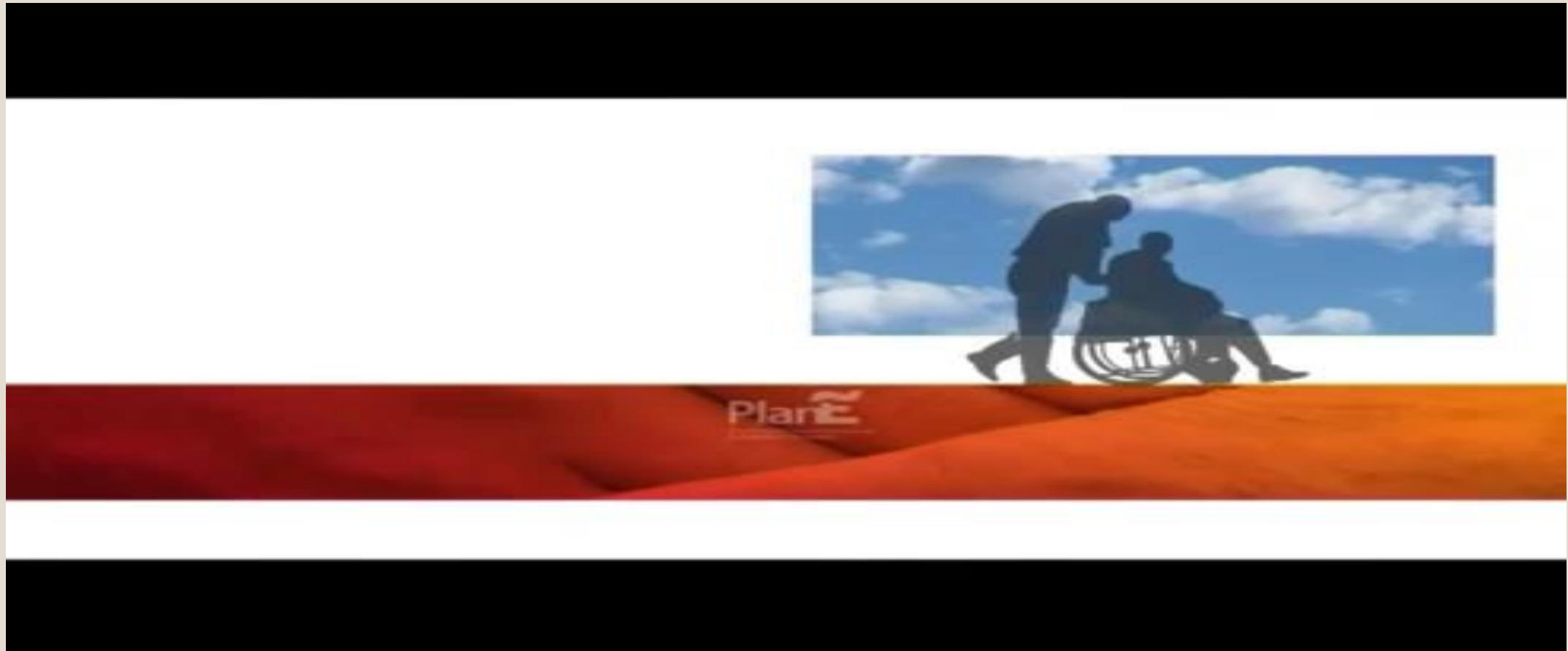


Mujeres visibles  
en el medio rural

**FADEMUR**  
www.fademur.es

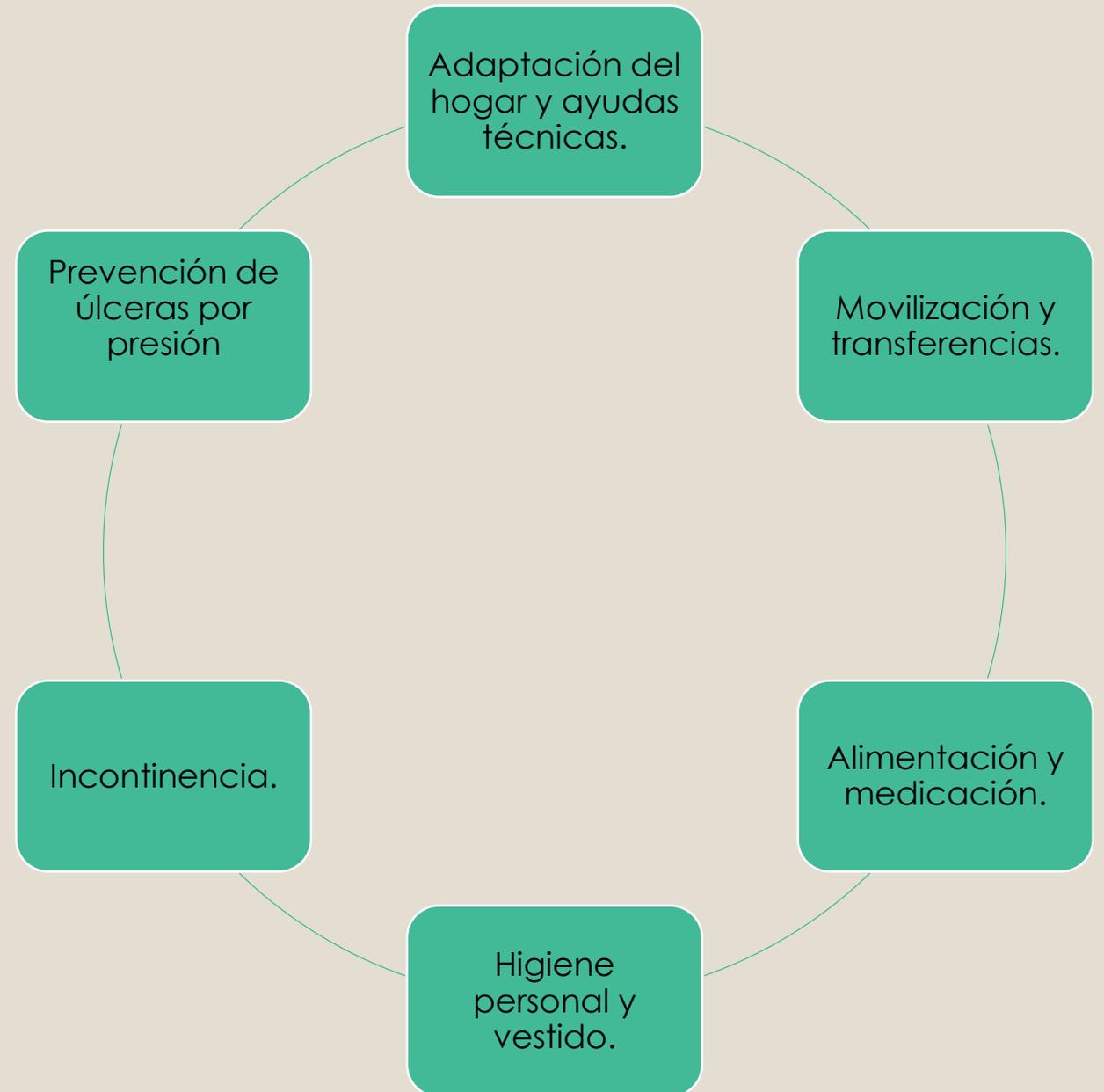
# Estrategias de cuidado

# La tarea de cuidar



<https://www.youtube.com/watch?v=YP2dSXpoYuo&feature=youtu.be&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDrKqaZ>

# La tarea de cuidar



# Movilización y transferencias

Evita que tu familiar se agarre de tu cuello.

Explícale qué se le va a hacer, que participe y ayude en la medida de sus posibilidades

Las ayudas técnicas disminuyen el esfuerzo y mejoran la transferencia

Mover a la persona de forma suave y continua.

Postura correcta para la mayor eficacia y menos lesiones

Si en el movimiento participan varias personas, una de ellas dirige los movimientos.

**Pide ayuda, se necesitan dos personas.**

## Cambios posturales

- Decúbito supino, boca arriba.
- Decúbito lateral izquierdo y derecho.
- Decúbito prono, boca abajo.
- Sedestación.
- Utiliza sábana entremetida.
- Importante la alineación del cuerpo.

## Transferencias

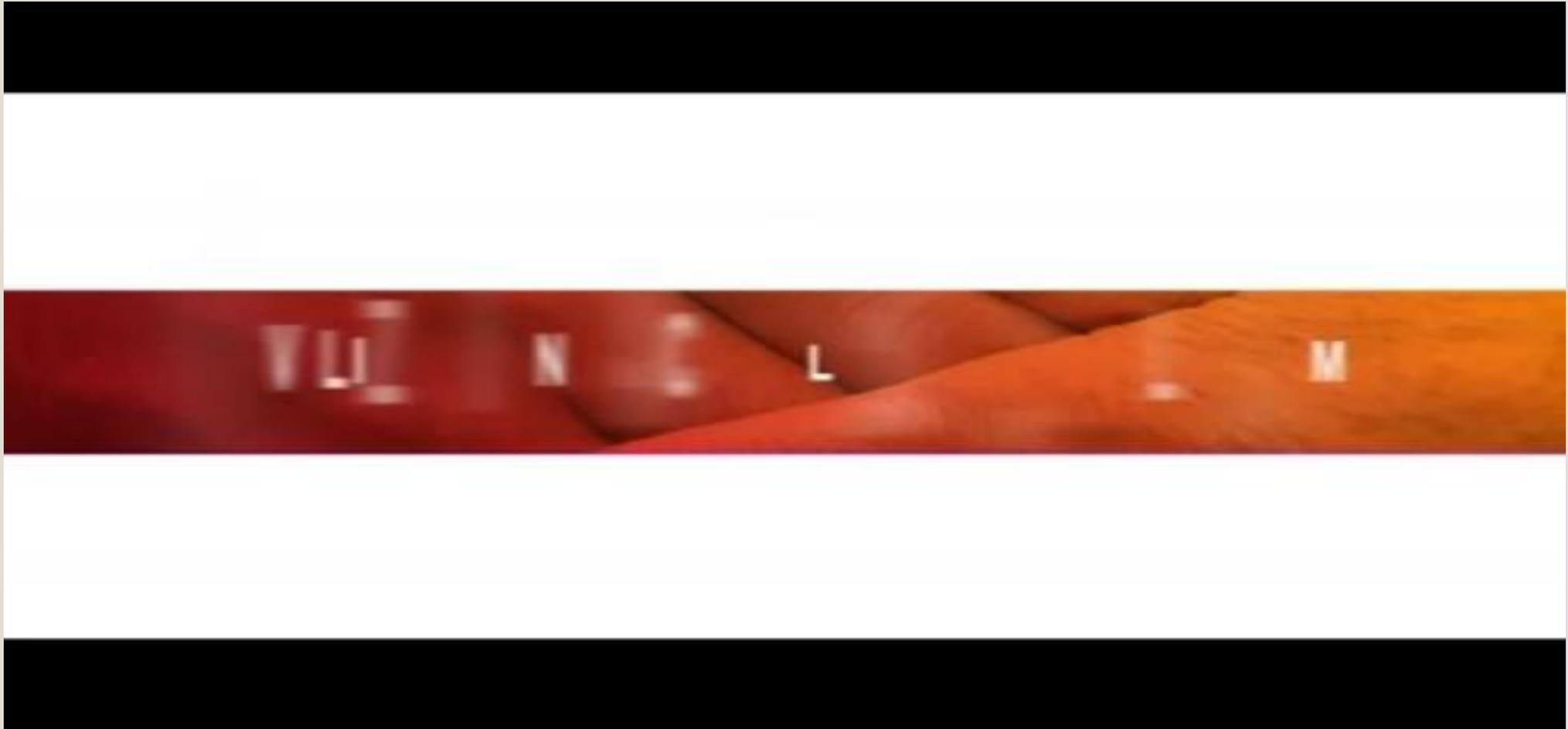
- Cama- silla.
- Silla-W.C.
- Silla-ducha-bañera.

# Higiene postural en las movilizaciones

Adoptar, antes de cualquier movilización, la posición correcta para la mayor eficacia.

- Espalda recta
- Rodillas flexionadas
- Carga cerca del cuerpo
- Pies separados una distancia aproximada de 30 cm.
- Cuerpo y pie orientado hacia la dirección en que se va a realizar el movimiento
- Permanecer junto a la cama por el lado en que se vaya a ayudar a la persona
- Utilización de apoyos
- Presas consistentes
- Contrapeso del cuerpo. El peso del cuerpo se balancea sobre los pies
- Cuando la movilización implica a dos o más personas, pide ayuda y coordínate.
- Utiliza los medios mecánicos disponibles

# Desplazamiento al borde de la cama



<https://www.youtube.com/watch?v=k4NF-HbrPd4&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDkKqaZ&index=16>



# Colocar de lado



[https://www.youtube.com/watch?v=t\\_HyoikBhPU&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDkKqaZ&index=9](https://www.youtube.com/watch?v=t_HyoikBhPU&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDkKqaZ&index=9)

# Hacer la cama ocupada



<https://www.youtube.com/watch?v=75o2sJeTf3I&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HqHz1NPDrKqaZ&index=18>

# Pasar de la cama a la silla de ruedas



<https://www.youtube.com/watch?v=YvSKxw0Tq3A&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HqHz1NPDrKqaZ&index=10>

# Pasar de sentado a de pie



<https://www.youtube.com/watch?v=HM6f6dXPC30&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDkKqZ&index=12>

# Alimentación y medicación

Evita los alimentos procesados, conservas y precocinados.

Vigila el consumo de grasas, azúcar y sal.

Las formas de cocción más sanas son: a la plancha, hervido, al horno o papillote.

Evita el exceso de azúcar, consume fruta natural.

Previene el estreñimiento

Utiliza ayudas técnicas

Preparar la medicación mediante un pastillero semanal. Existen farmacias que realizan el pastillero.

Los sabores ácidos estimulan el reflejo de la deglución.

Los alimentos y bebidas deben formar una masa suave y uniforme para evitar que se dispersen por la boca.

En farmacia venden espesantes que no aumentan el valor calórico, espesan también los líquidos y alimentos calientes.

**Problemas de deglución.**

No incluyas distintas consistencias en un mismo plato, ya que puede confundir y generar rechazo.

Si come poco utiliza leche, quesitos, nata fresca, mayonesa, aceite, azúcar, huevos...

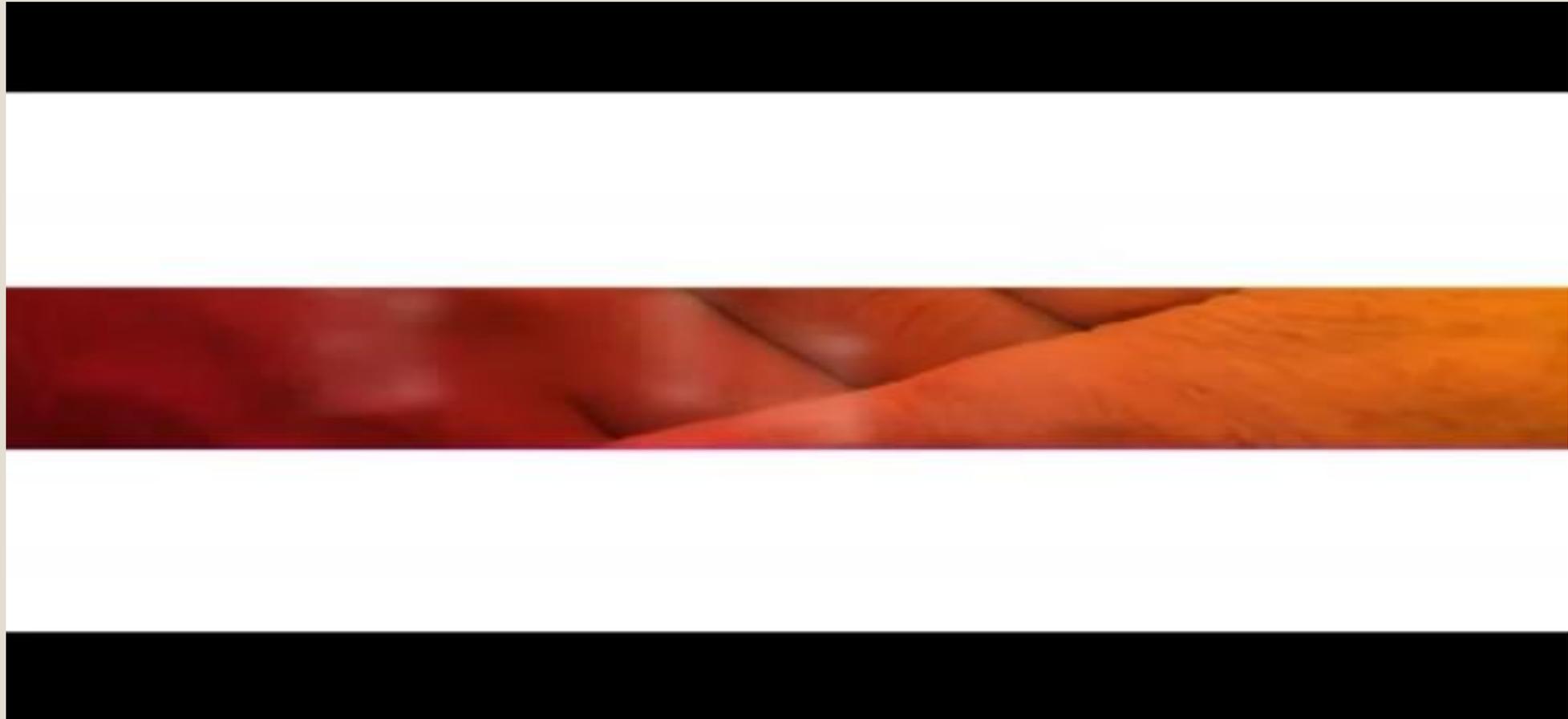
Evita alimentos pegajosos y que puedan dispersarse por la boca, como las galletas.

Utiliza purés.

Entorno adecuado, tranquilo y sin prisas

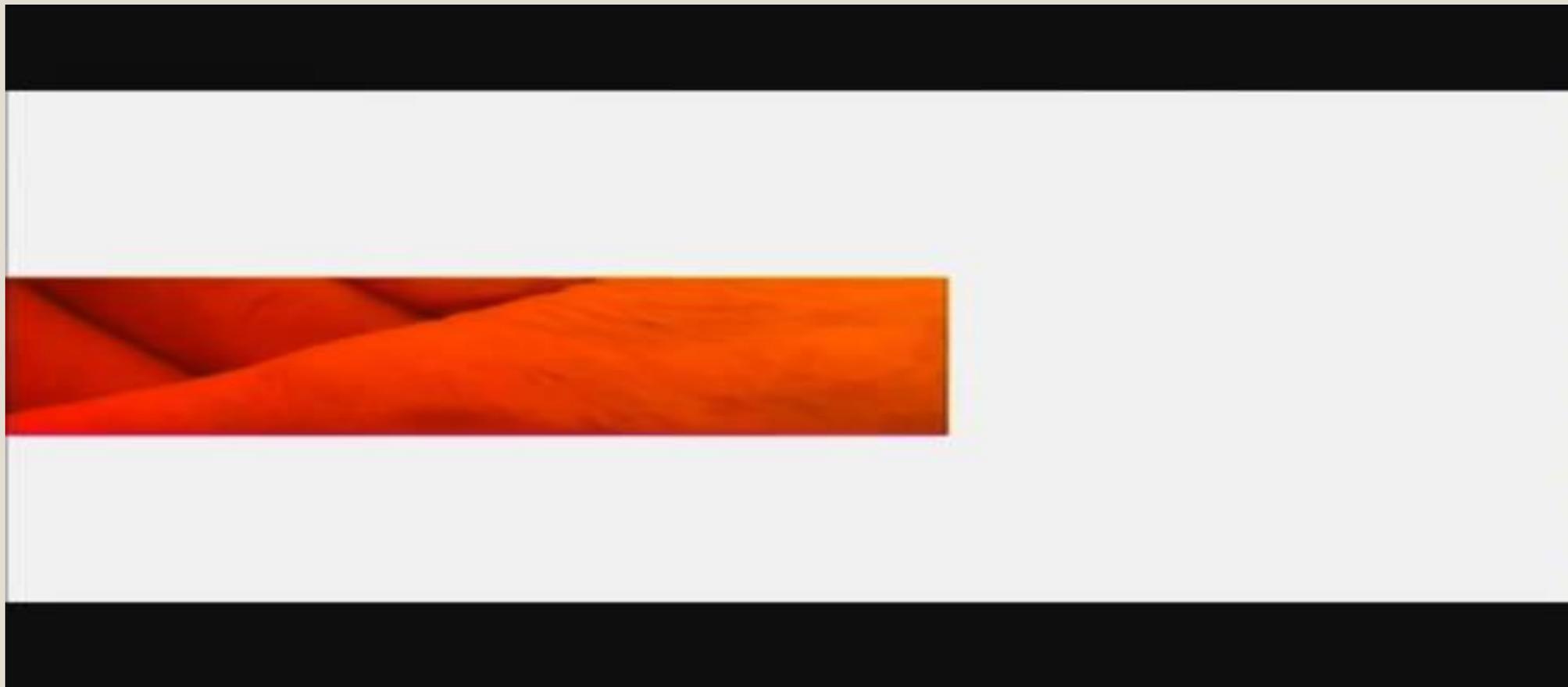
- Siéntate a la mesa siempre que sea posible.
- Los platos deben situarse delante de la persona para que pueda llegar fácilmente al vaso, a los cubiertos y a todo lo que pueda necesitar durante la comida.
- Explica lo que se comerá y en qué orden.
- Antes de tragar, inclínale levemente la cabeza hacia delante y que coja aire.
- Asegúrate de que come lentamente. Coge poca cantidad cada vez.
- Evita distracciones.
- Realiza la higiene bucal. Evita acostarlo inmediatamente después de la comida.

# Fortalecimiento de la musculatura de la boca



<https://www.youtube.com/watch?v=PmAVh2jniFQ&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDkKqaZ&index=7>

# Alimentación por sonda nasogástrica



<https://www.youtube.com/watch?v=RSNma-qhlc&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDrKqaZ&index=8>

# Adaptaciones y ayudas técnicas en la cocina

- Utensilios fijados a la mesa o pared para usarlos con una sola mano.
- Utilización de abrelatas eléctricos y pequeños robots de cocina
- Uso de pequeñas mesas con ruedas para poner la mesa, a la vez que se pueden utilizar para el traslado de otros objetos.
- Minimizar riesgos, utilizar cocinas eléctricas, no de gas.
- Ayudas técnicas: Cubiertos engrosados, vasos recortados y tazas anguladas, reborde para platos, superficies antideslizantes.
- Se utilizarán colores llamativos si la persona mayor tiene dificultades visuales.

# Higiene personal y vestido

- Cuidado bucal
- Cuidado de los ojos
- Cuidado de uñas y de las manos
- Cuidado de pies
- El afeitado
- Lavado o arreglo del pelo
- Baño o ducha completo o parcial
- Baño en la cama
- Cambio de la cama ocupada
- Colocar el pañal con elástico en posición de pie, acostado y sentado
- Colocar el pañal con malla en posición de pie y acostado y sentado
- Recomendaciones para el vestido y el calzado. Vestir primero por el lado más afectado. Que no caminen en calcetines. Usar zapatillas de suela de goma.

## Adaptaciones en el aseo

Elevación del W.C. Proveerlo de barras o asideros.

Esponjas, cepillos y toallas con mango largo. Cepillos dentales adaptados.

Asientos giratorios y tablas para bañeras y duchas. Puntos de apoyos o sujeción. Superficies antideslizantes, interior y exterior de la ducha.

Griferías monomando. Griferías adaptadas. Griferías termostáticas con regulador de temperatura.

Silla de ruedas con agujero para ducha y W.C.

# Aseo en la cama



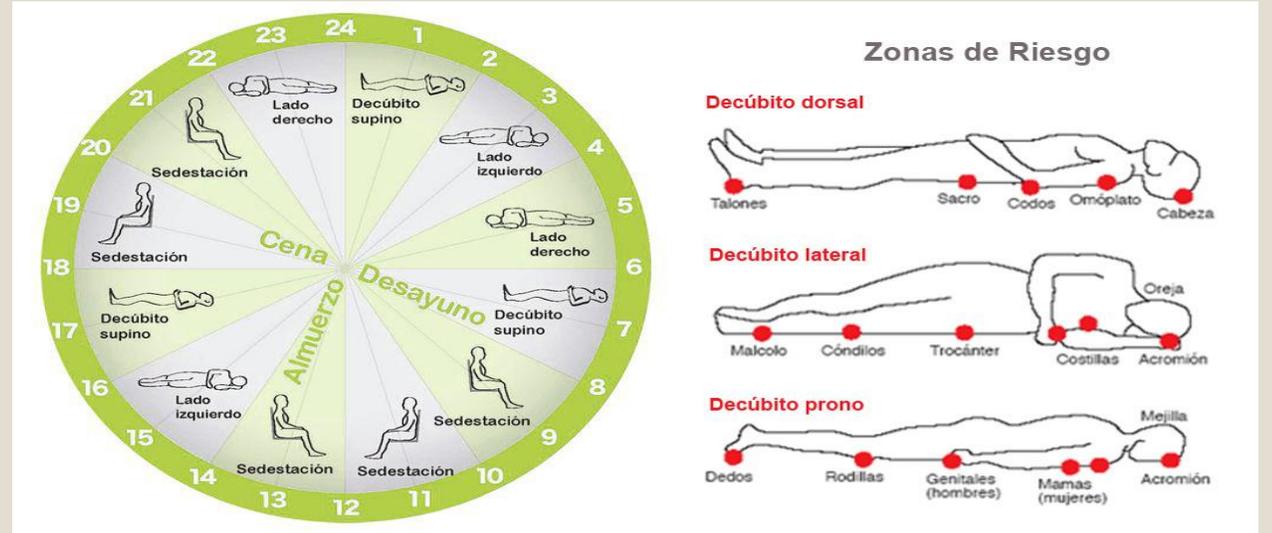
<https://www.youtube.com/watch?v=lrVLA4EHBJc&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HqHz1NPDkKqaZ&index=2>

# Higiene de boca, ojos y oídos



[https://www.youtube.com/watch?v=Ai\\_YwfsqmqE&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDrKqaZ&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=Ai_YwfsqmqE&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDrKqaZ&index=3)

# Prevención de úlceras por presión



Limpieza e hidratación. Taloneras, coderas.

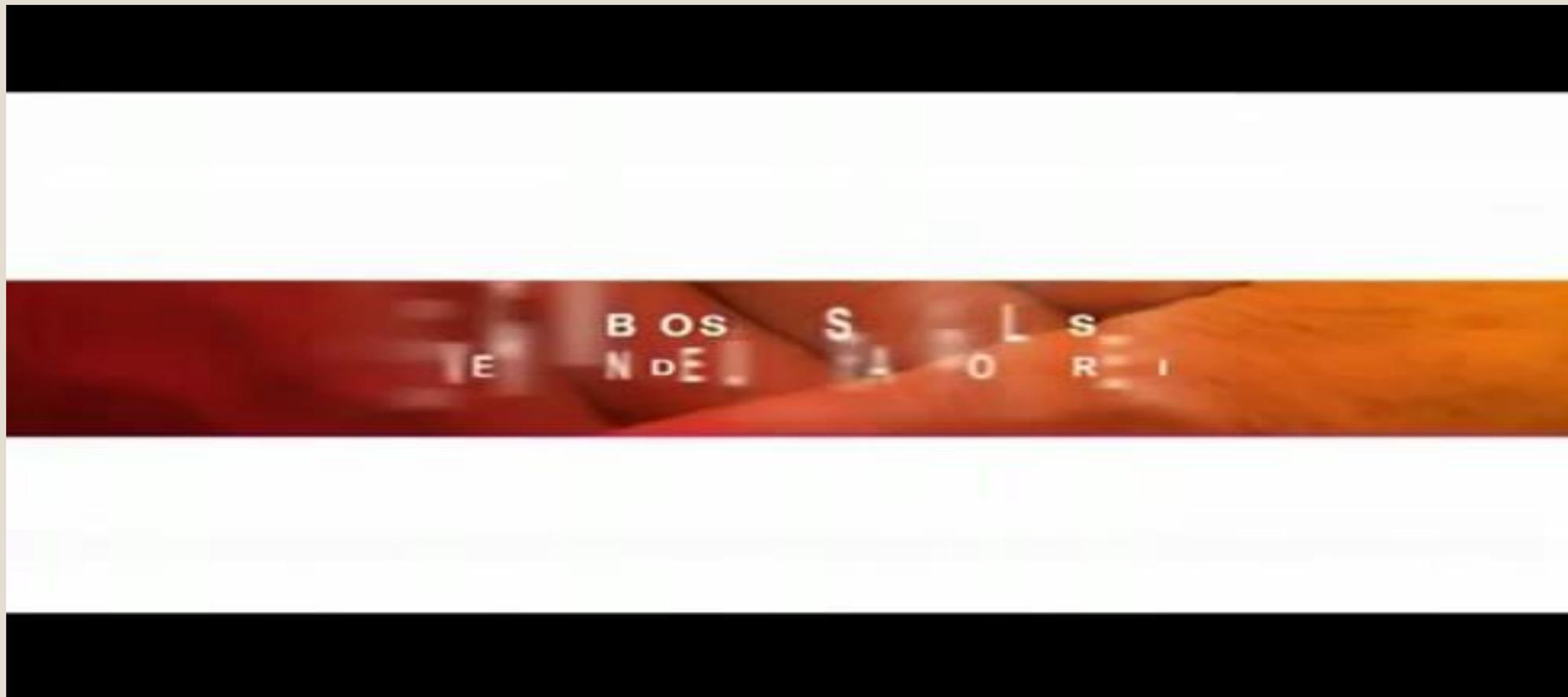
Cambios posturales, cada 2-3 horas. Colchón antiescaras.

Ropa de cama de algodón y procurando que no haya arrugas.

Utilización de almohadas u almohadones para ayudarnos a mantener la postura deseada.

Limpiar en cuanto se ensucie, utilizando pañales, colectores, sondas y empapadores.

# Cambios posturales, prevención de úlceras por presión



<https://www.youtube.com/watch?v=UhmGGa3oQ7Y&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDkKqaZ&index=17>

# Eliminación e Incontinencia

## Balance hídrico.

A veces, es necesario tomar nota de lo que ingiere, líquidos y sólidos. Y de las deposiciones y micciones que realiza.

## ESTREÑIMIENTO:

### • Cómo prevenirlo:

- Ejercicio físico.
- Dieta rica en fibra, verdura, fruta, legumbres.
- Beber líquidos con frecuencia.
- Evitar el uso de laxantes, mejor supositorio de glicerina.
- Preguntar al médico de familia si hay algún medicamento que le puede estar provocando el estreñimiento.
- Hábitos regulares de defecación
- Favorecer el acceso al baño e intimidad.

## SÍNTOMAS DE ALARMA:

- Dolor abdominal.
- Sangrado rectal.
- Aparición repentina de estreñimiento.
- Pérdida de peso.
- Anemia
- Obstrucción intestinal
- Complicaciones en el estreñimiento: la impactación fecal o fecaloma

## Causas que pueden originar incontinencia.

Cambios neurológicos que afectan al control de la micción

Distensión de la pared de la vejiga y disminución de la capacidad de la misma.

Problemas en el sistema nervioso que impiden enviar correctamente a los músculos de la vejiga el reflejo de micción.

Infecciones urinarias y problemas de próstata.

Debilidad de los músculos perineales.

Existen determinados medicamentos que actúan sobre la vejiga y disminuyen las ganas de orinar.

Dificultades a la hora de comunicarse bien por pudor o bien por limitaciones a la hora de expresar sus necesidades.

## Cómo prevenir los episodios de incontinencia

Visita con tu familiar al médico de familia.

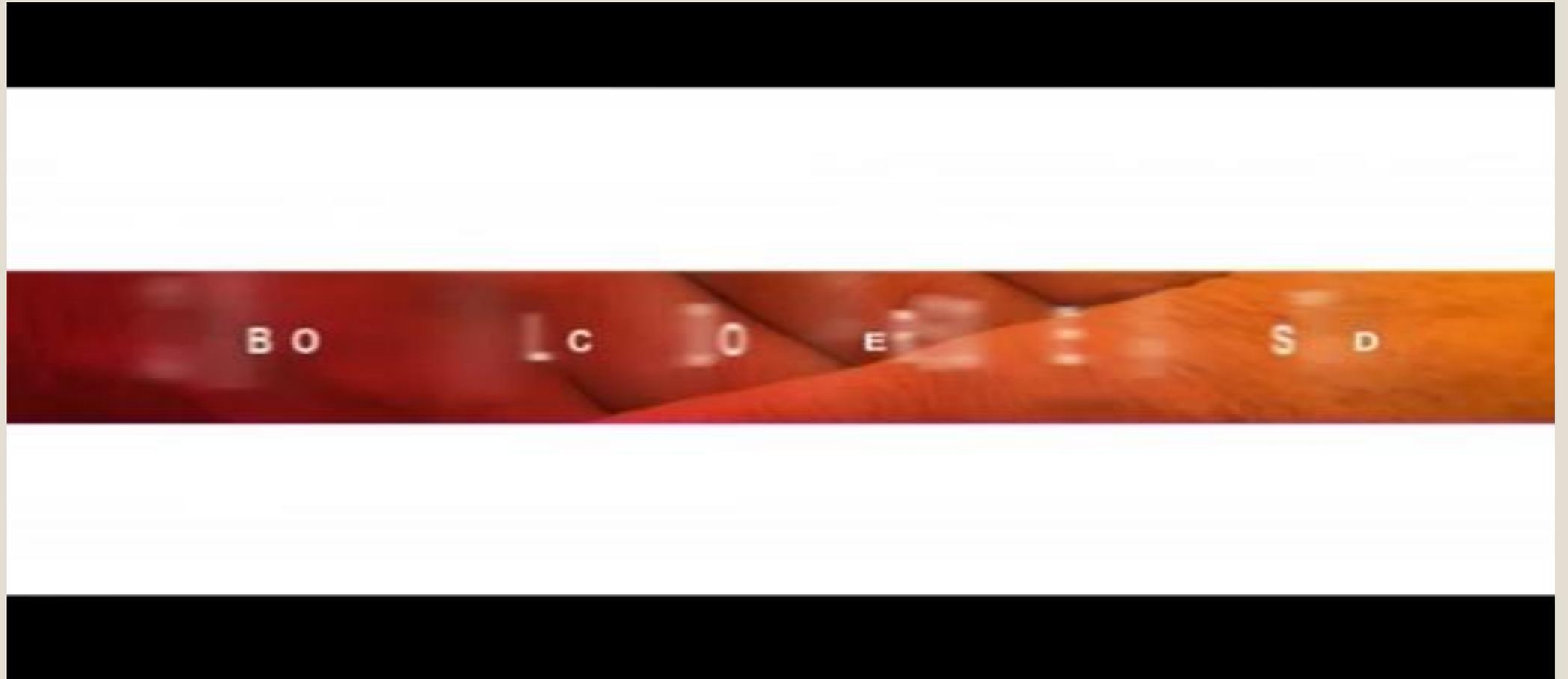
Cámbiale siempre que se encuentre mojado. No le regañes, es importante tranquilizarle y no darle ninguna importancia.

Utiliza ropa que sea fácil de desabrochar.

Establece rutinas para ir al baño. Son momentos buenos después de cada comida, a la hora de acostarse, antes de salir de casa....

Identifica de manera llamativa la puerta del aseo y sí facilitarás que tu familiar lo encuentre.

# Cambio de pañal en la cama



<https://www.youtube.com/watch?v=zKuaj7hzCZU&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HqHz1NPDkqaZ&index=4>

# Cuidado del sondaje vesical



<https://www.youtube.com/watch?v=e5UdRtEfIFc&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDrKqaZ&index=5>

# Cuidados en la colostomía



<https://www.youtube.com/watch?v=MMhsHu25Mg0&list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDrKqaZ&index=6>

# Adaptación del hogar y ayudas técnicas

## Adaptación del hogar.

- Deja espacio suficiente para las movilizaciones y transferencias. Quita muebles y quédate sólo con lo que te permita tener cerca lo que necesitas para el aseo, la alimentación, la medicación, las curas, aparatos de oxígeno etc.
- Los utensilios para la vida diaria deben quedar lo más accesibles posibles, así evitas accidentes y malas posturas.
- Buena iluminación. Lámparas en los pasillos, el baño y el dormitorio. Las lamparitas con sensor de movimiento también son muy útiles.
- Coloca asideros en el baño y barandillas en las escaleras a ambos lados y cubre los escalones con goma antideslizante.
- Procura que los suelos estén secos, despejados de cables u otros objetos. No dejes las puertas entreabiertas. Fija las esquinas y bordes de alfombras y felpudos.
- En el baño es aconsejable el uso de suelo antideslizante fuera y dentro de la ducha.

## Ayudas técnicas

- Cama articulada
- Cinturones de transferencias.
- Discos giratorios
- Tablas de transferencia
- Grúas
- Soporte para incorporarse
- Elevador de W.C.
- Asiento para bañera y ducha
- Silla de ruedas estrecha para traslados en casa.
- Ayudas técnicas que mejoren el equilibrio y la marcha. Bastones y/o andadores.

# Adaptaciones en el hogar de personas afectadas por demencia

- El orden es básico, ya que es importante ofrecer seguridad. Los muebles, objetos y adornos deben ser los imprescindibles y deben estar siempre colocados en su sitio.
- Disponer de armarios con llaves para guardar medicamentos, artículos de limpieza y objetos peligrosos.
- Utilizar barreras que impidan el acceso a escaleras o a la puerta de la calle. Es conveniente utilizar sistemas seguros de cierre de balcones y ventanas. También es recomendable colocar algún dibujo o adorno en los cristales de las ventanas para evitar que choquen contra el cristal que no pueden ver o reconocer.
- Reguladores de temperatura en los grifos de agua caliente y protectores en los sistemas de calefacción, puesto que pueden llegar a tener problemas de sensibilidad para reconocer las temperaturas.
- Inutilización de la cocina. También resulta recomendable tapar los enchufes y restringir el acceso a electrodomésticos.
- Disposición de elementos orientativos y distintivos (con cintas adhesivas, símbolos, pictogramas o dibujos, colores...) de las distintas estancias de la casa, de interruptores de luz, de los bordes de los muebles...
- Horarios fijos que faciliten rutinas.

# Cuidados del cuidador

1

Duerme bien y haz ejercicio con regularidad.



2

Organízate para tener tiempo para descansar y disfrutar de tus aficiones.



3

No dejes tu trabajo ni a tus amistades de lado.



4

Pon límites a tus labores como cuidador sin sentirte mal por ello.



5

Pide ayuda cuando sea necesario. Busca apoyo social y familiar.



6

Valórate a ti mismo.



7

Emplea los recursos públicos y acude a asociaciones de familiares.



1

• Duerme bien y haz ejercicio

2

• Organiza tu tiempo para descansar y disfrutar de tus aficiones

3

• No dejes tu trabajo ni tus amistades de lado

4

• Pon límites a tus labores como cuidador

5

• Pide ayuda. Busca apoyo social y familiar

6

• Valórate a ti mismo

7

• Emplea los recursos públicos y acude a asociaciones de familiares.



<http://envejeciendobien.org/>

¡Muchas gracias por  
participar!



# ¡MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

**FADEMUR**

**Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales**

C/ Agustín de Betancourt, 17

28003 Madrid- ESPAÑA

[www.fademur.es](http://www.fademur.es) - [info@fademur.es](mailto:info@fademur.es)

Tel. +34 91.5985698 / Fax 915542621



**Comunidad de Madrid**

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

*Mujeres visibles en el medio rural*

**FADEMUR**  
[www.fademur.es](http://www.fademur.es)



*Mujeres visibles en el medio rural*

**FADEMUR**  
[www.fademur.es](http://www.fademur.es)



# Bibliografía consultada

- Portal BIENENVEJECIENDO Envejecimiento activo y saludable, FADEMUR-Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales. <http://envejeciendobien.org/>
- Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidadoserviciosintegrados.pdf>
- Guía de orientación en la práctica profesional de la valoración reglamentaria de la situación de dependencia: Productos de apoyo para la Autonomía personal recogidos por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: <http://www.ceapat.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/guadeproductosdeapoyo.pdf>
- Guía para la prevención de accidentes en las personas mayores [http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3Df238\(1\).pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352883653020&ssbinary=true](http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3Df238(1).pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352883653020&ssbinary=true)
- Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas del IMSERSO (CEPAT) [https://ceapat.imserso.es/ceapat\\_01/index.htm](https://ceapat.imserso.es/ceapat_01/index.htm)
- Portal Ser Cuidador/a Guía Básica de Productos de Apoyo de Cruz Roja Española <http://www.sercuidador.org/>
- Portal Divulgación dinámica. <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/adaptaciones-vivienda-personas-dependientes/>
- Protocolo de cambios posturales y técnicas de movilización y traslado del paciente del hospital Universitario Central de Asturias. [http://www.hca.es/huca/web/enfermeria/html/f\\_archivos/CAMBIOS%20POSTURALES%20Y%20TECNICAS%20DE%20MOVILIZACION%20Y%20TRASLADO%20DEL%20PACIENTE.pdf](http://www.hca.es/huca/web/enfermeria/html/f_archivos/CAMBIOS%20POSTURALES%20Y%20TECNICAS%20DE%20MOVILIZACION%20Y%20TRASLADO%20DEL%20PACIENTE.pdf)
- Cartel movilización <https://www.riojasalud.es/rrhh-files/rrhh/triptico-movilizacion-pacientes-3170.pdf>
- Manual de movilización de enfermos Mutua Balear. <https://www.mutuabalear.es/verFichero.php?id=276>
- Guía para la cuidadora/o de personas en situación de discapacidad severa. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina, Departamento de Ocupación Humana. <http://www.bdigital.unal.edu.co/2055/1/guiaparalacuidadoradepersonas.pdf>
- Guía de Cuidados Paliativos. Sociedad de cuidados paliativos, SECPAL <http://www.secpal.com//Documentos/Paginas/guiacp.pdf>
- Portal SlideShare <https://es.slideshare.net/GerardoViau/sindrome-del-cuidador>
- Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer "Tierra de Barros". Consejos de autocuidado para los cuidadores [http://alzheimertierradebarros.es/images/General/2018/Consejo\\_Autocuidado.jpg](http://alzheimertierradebarros.es/images/General/2018/Consejo_Autocuidado.jpg)
- Portal Gobierno de Aragón. Guía audiovisual para cuidadores no profesionales. <https://youtu.be/YP2dSXpoYuo?list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDrKqaZ>