

Guía para cuidadores

1. Cómo debe cuidarse el cuidador
2. Cómo fomentar la autonomía
3. Cómo comunicarse
4. Cómo cuidar mejor
5. Cómo prevenir la agitación en personas dependientes psíquicas
6. Cómo reducir la agresividad
7. Cómo evitar la deambulación
8. Cómo reconocer las demandas excesivas
9. Cómo actuar ante el insomnio

1. CÓMO DEBE CUIDARSE EL CUIDADOR

El cuidador debe cuidarse a sí mismo para mantener su propia salud y bienestar y por el bien de la persona a la que cuida.

El cuidador puede necesitar ayuda cuando presenta síntomas tales como:

- Aumento de irritabilidad
- Problemas de sueño
- Pérdida de energía, fatiga
- Aislamiento
- Consumo excesivo de: tabaco, alcohol, cafeína, fármacos
- Problemas físicos: palpitaciones, temblor de manos, molestias digestivas
- Problemas de memoria
- Dificultad para concentrarse
- Menor interés en personas y/o actividades que eran objeto de interés
- Aumento o disminución de apetito
- Actos rutinarios repetitivos. Ej.: limpiar continuamente
- Cambios de humor, dar importancia a detalles pequeños
- Dificultad para superar sentimientos de depresión o nervios
- Tratar a personas de la familia de forma menos considerada

Para cuidarse a sí mismo, el cuidador debe pedir ayuda y buscar apoyo en los profesionales, familiares y amigos. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, es una excelente forma de cuidar.

El cuidador tiene que poner límite a la cantidad de cuidado, es decir, aprender a delegar, saber decir que no, hábitos saludables, controlar el estrés y los sentimientos negativos.

Si el cuidador se siente enfadado tiene que...

- Pensar que los comportamientos irritantes o molestos de su familiar, son consecuencia de la enfermedad.
- Aunque la conducta de la persona dependiente sea ofensiva, no se debe interpretar que su objetivo es la ofensa.



- Pensar que lo que resulta molesto no es la persona, sino un modo concreto de comportarse.
- Comentar esos enfados y lo que se siente.
- Reconocer que uno tiene derecho a enfadarse.
- Expresar sentimientos. Frustraciones, temores, resentimientos, sin tener que "explotar".
- Utilizar técnicas de relajación.

Si el cuidador se siente deprimido tiene que...

- Identificar en que situaciones o momentos se ve triste o deprimido.
- Evitar si es posible las situaciones anteriores, o sino intentar cambiarlas.
- Realizar actividades gratificantes. La actividad es enemiga de la depresión.
- No pretender hacer más de lo que es posible.
- Marcarse metas realistas.
- No decir "debería".
- No intentar resolver todos los problemas a la vez. Abordar primero un problema y luego otro.
- Marcarse prioridades. Si el problema es complicado, dividirlo.
- Hábitos saludables.
- Buscar el lado positivo de las cosas. Sentido del humor.

Ante sentimientos de culpa, el cuidador debe...

- Identificar situaciones.
- No sentirse culpable de sentimientos, actitudes, comportamientos pasados, con la persona que se cuida.
- El cuidador no es responsable de la enfermedad de la persona cuidada.
- El cuidador no desea la muerte de la persona que cuida para que ésta deje de sufrir o por liberarse.
- El cuidador no manifiesta enfado ante comportamientos de la persona cuidada.
- El cuidador no debe descuidar otras obligaciones familiares o personales.
- El cuidador no decide el ingreso en residencia.

Pautas de manejo:

- Identificar los sentimientos de culpa.
- Aceptar que son algo normal.
- Buscar razones para los mismos e intentar analizarlos (con alguien).
- Expresar esos sentimientos.
- Admitir los límites que todos tenemos.

2. CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA

Centrarse en lo que puede hacer.

Prestar atención a sus capacidades.

Potenciar las posibilidades y habilidades.

Marcarse que pasos de una actividad es capaz de hacer y cuales no. Ayudar en los que no puede y fomentar que realice sola los que puede.

Preparar la situación de modo que sea fácil ser autónomo.

Mantener las capacidades a base de rutinas.

Tener en cuenta las preferencias de la persona cuidada.

Hay que entender que la seguridad de la persona cuidada es importante, pero la autonomía también.

Antes de hacer una actividad con la persona cuidada, pensar en las consecuencias de esa actividad, para él y para el cuidador.

Cambios paulatinos.

Favorecer que ellos-ellas mismos hagan actividades de vida diaria por si mismos. Ej: bañarse, lavarse, peinarse...



Dar oportunidad de ejercitar capacidades.
Reforzar y premiar la autonomía.
Ayudar: verbalmente, a empezar una actividad, a hacerla, siempre según la actividad y niveles.
Responder con frases que demuestren confianza.
Proponer la actividad como algo que se pone a prueba.
Ser persistente.

3. CÓMO COMUNICARSE

Emplear el lenguaje no verbal: miradas, gestos, movimientos.
Hablar a la persona mirándole a los ojos.
Sentarse en frente o al lado.
Utilizar el contacto físico.
Sonreír.
Utilizar un lenguaje sencillo.
Escuchar con atención. Repetir con otras palabras lo que él-ella ha dicho. Clarificar posiciones. No juzgar. No dar consejos continuamente.
Buscar temas de conversación: sobre su pasado, viendo fotos, periódicos antiguos, libros con ilustraciones...
Ponerse siempre en el lugar del otro.
Aceptar el "no" por respuesta.
Dar tiempo para responder.
Evitar el uso de generalizaciones excesivas.
Intentar decir las cosas en el momento oportuno.
Elegir un buen lugar para comunicarse.
Hablar claro y despacio. No cambiar de tema rápidamente.
No hablar demasiado alto.
Hacer preguntas sencillas.
Es preferible decir "lo que debe hacer" que "lo que no debe hacer".
No perder la calma.
No aplicar la lógica.
No decir nunca "no te acuerdas...".
Dar oportunidad a las respuestas.

4. CÓMO CUIDAR MEJOR

Ser realista pero positivo con el familiar. Estar atento no solo a lo que no puede hacer, sino a lo que puede hacer. Tener expectativas realistas.
Que la persona mayor haga todo lo que pueda por sí mismo. Fomentar la autonomía. Recordar las cosas que puede hacer. "Vamos a hacer esto juntos ...".
"Déjame ayudarte a ...".
Procurar que la persona cuidada tenga el mayor número de responsabilidades posibles, dentro de sus posibilidades.
Hacerle participar, dentro de sus posibilidades, en la vida diaria.
Ser paciente y mantener la calma.
No pensar que porque algo ocurra una vez, tiene que ocurrir siempre.
Fomentar el orden y la rutina.
Evitar cambios y sorpresas.
Simplificar las tareas.
Fomentar la autoestima.
Cuidarse a uno mismo.
Interesarse por el cuidado.
Ser persistente.



5. CÓMO PREVENIR LA AGITACIÓN EN PERSONAS DEPENDIENTES FÍSICAS

▪ UNA PERSONA ESTÁ AGITADA CUANDO O SE MUESTRA INQUIETO SI:

- Anda con pasos rápidos.
- Se frota las manos reiteradamente.
- Repite preguntas constantemente.
- Se balancea, rasca, araña, golpea....
- Juega con los tiradores de las puertas.
- Cambia los muebles de lugar.
- Intenta escapar de la casa.
- Hace ruidos sin finalidad aparente.
- Gime, se lamenta o solloza.
- Comunicaciones o gestos amenazantes (gritos, empujones).
- Resistencia al cuidado (al baño, por ejemplo).

▪ DE AQUÍ EN ADELANTE ENCONTRARÁ ALGUNOS CONSEJOS, QUE LE PUEDEN AYUDAR A PREVENIR LOS ESTADOS DE AGITACIÓN DE SU FAMILIAR:

- Poner música suave, especialmente guitarra o clave.
- Recomendable el uso de auriculares.
- Utilizar cintas de relajación.
- Realizar actividades que implique escuchar y que no sean excesivamente complejas.
- Evitar bebidas excitantes.
- Aperitivo o merienda entre comidas.
- Realizar tareas constructivas: jardinería, lavandería (doblar ropa), tareas de clasificación (cartas).
- Proporcionar algo para que la persona se entretenga.
- Hacer algún ejercicio físico sencillo, aunque sea de carácter pasivo.
- Dar masajes a la persona a la que se cuida.

▪ EN EL CASO DE QUE SE HAYAN PRODUCIDO ESTAS CONDUCTAS ESTO ES LO QUE PUEDEN HACER:

- Ofrecer comprensión y seguridad.
- Acercarse a la persona con calma y tranquilidad.
- Disminuir la estimulación.
- Hablarle sosegadamente.
- Unir comunicación verbal y no-verbal.
- No mostrar nerviosismo.
- Mantener rutinas y cambiar lo menos posible la vida diaria.
- Puede ser útil presionar muy ligeramente la parte del cuerpo que está agitada y pedirle a la persona dependiente con amabilidad que cese el movimiento, reduciendo el contacto progresivamente hasta que cese la agitación.
- Si la persona tiene problemas de memoria y se olvida rápidamente, es posible distraerle, haciendo más difícil para él recordar lo que le preocupaba.

6. CÓMO REDUCIR LA AGRESIVIDAD

▪ UNA PERSONA EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA, PUEDE TENER CONDUCTAS AGRESIVAS POR DIVERSAS CAUSAS:

- Ante la sensación de que se está invadiendo su espacio personal (Ej.: en el aseo).
- Cuando se siente incapaz o frustrada por no poder realizar las actividades más básicas (Ej.: vestirse, comer, andar,...).
- Como reacción ante una acción del cuidador (Ej.: el cuidador sale un momento y la persona se siente abandonada).



Como una consecuencia de tener un estado de ánimo deprimido.
Ante cambios en el entorno inmediato o en las rutinas.
Como efecto secundario de alguna medicación.
Como reacción a un estado de confusión.
Ante sentimientos de soledad o por necesidad de atención.
Ante determinados comportamientos de otras personas.

▪ **CONSEJOS PARA EVITAR QUE SU FAMILIAR SE PONGA AGRESIVO:**

Intentar fomentar la independencia. Esto hace que aumente la confianza y seguridad de la persona que se cuida. Una de las cosas que fomenta la agresividad, es la frustración de no ser autónomo.
Introducir el menor número de cambios posibles en la vida diaria. Los cambios provocan malestar y confusión; y esto agresividad. PROGRESION es la palabra clave. No prestar excesiva atención a la persona cuando está agresiva o insultante. No reforzar conductas agresivas.
Elogiar y recompensar a su familiar cuando actúa positivamente.
Intentar que la persona haga actividades incompatibles con el comportamiento agresivo.
Permanecer tranquilo y actuar con calma.
Explicar en todo momento lo que tiene que hacer, paso a paso.
Distraer la atención.
Eliminar objetos peligrosos.
Asegurarse de que no se hará daño.
Sugerir que en vez de comportarse agresivamente, diga lo que le ocurre.

▪ **EN CASO DE QUE ESA AGRESIVIDAD SE DE, ESTAS SON ALGUNAS DE LAS COSAS QUE USTED NO DEBE DE HACER NUNCA:**

No tomarse la agresividad como algo personal.
No enfrentarse.
No levantar la voz.
No iniciar movimientos bruscos. Pueden ser mal interpretados.
No acercarse a la persona rápidamente, ni por detrás.
No aumentar los sentimientos de amenaza o alarma.
No tener pensamientos tipo: "Dios mío esto solo me pasa a mí", "Va a acabar conmigo", "Un día va a pasar una tragedia".
No llamar a muchas personas ante esas situaciones.
No provocar amenazas mediante bromas, "tomaduras de pelo", o "a base de ridiculizar", etc.
No utilizar restricciones físicas.

7. CÓMO EVITAR LA DEAMBULACIÓN

▪ **FACTORES QUE FAVORECEN LA DEAMBULACIÓN**

Sensación de desvalimiento al no estar presente el cuidador.
Aburrimiento, sobre todo en personas que necesitan actividad física.
Sentimientos de soledad, por ello buscan en el movimiento una forma de comunicación. Es bastante común entre personas que han perdido el cónyuge.
Reacción de frustración ante un olvido de una acción que se quería realizar.
Desorientación. Espacialmente se suele agravar a la noche, ya que el silencio y la oscuridad hace que se pierda el contacto con la realidad, o que se malinterpreten sombras, objetos, formas y ruidos inesperados.
Llamar la atención.
Molestias físicas. Ej.: Dolor, necesidad de ir al baño, sentir calor o frío. Especialmente importante en personas con demencia que tienen dificultades de comunicación.
Problemas de vista u oído, pues dichas pérdidas provocan confusión, siendo la



deambulaci3n una reacci3n ante ella.

▪ **QUE HACER ANTE PROBLEMAS DE DEAMBULACI3N**

- Crear un ambiente seguro y reducir riesgos.
- Entorno f3sico agradable.
- Mantener rutinas.
- Tener las cosas ordenadas en sitios habituales, porque se aumenta las posibilidades de orientaci3n.
- Utilizar se~alas de orientaci3n.
- Asegurarse de que la personas mayor, sabe donde est3 su cuidador.
- No prestar atenci3n a la deambulaci3n, si esta no es peligrosa (y al rev3s).
- Dirigir la deambulaci3n hacia zonas m3s seguras.
- Mantener a la persona activa.
- Fomentar la relaci3n y la comunicaci3n.
- Hacer ejercicio f3sico.
- Orientar.
- Distraer.

8. C3MO RECONOCER LAS DEMANDAS EXCESIVAS

- Cuando demandan cuidados profesionales que son un lujo y no una necesidad.
- Cuando originan un gasto econ3mico injustificable (Ej.: calefacci3n exagerada).
- Se niegan a gastar su dinero en servicios para ellos.
- Se quejan "amargamente" en situaciones inevitables.
- Culpan al cuidador de errores involuntarios.
- Fingen s3ntomas para llamar la atenci3n.
- Hacen reproches al cuidador, cuando 3ste pone limites razonables a sus peticiones.
- Culpan a otros de problemas causados por ellos.
- Prolongan conversaciones.
- Censuran a los cuidadores por peque~os errores.
- Despiertan al cuidador a la noche continuamente.
- Piden m3s ayuda que la necesaria.
- Rechazan ayudas t3cnicas, que pueden facilitar el cuidado.
- Empujan, arañan o golpean a los cuidadores.
- Piden una cantidad de ayuda superior a la capacidad de cuidador

9. C3MO ACTUAR ANTE EL INSOMNIO

▪ **ALGUNAS RAZONES POR LAS QUE SE DUERME MAL**

- Factores ambientales: la temperatura, la dureza del colch3n, el compartir habitaci3n, el tipo de cama... influyen en la calidad del sue~o. Los ruidos provocan disminuci3n de la cantidad de sue~o profundo y aumentan la frecuencia de los despertares nocturnos.
- Falta de actividad: las personas que reducen sus actividades y realizan poco ejercicio f3sico, tienen m3s problemas de sue~o. Las "cabezaditas" durante el d3a, pueden impedir tener un sue~o profundo y reparador durante la noche.
- Cambios en los h3bitos de sue~o. Horarios especialmente.
- Consumo de bebidas alcoh3licas, caf3 y tabaco.
- Alimentaci3n insuficiente e inadecuada.
- Diversas situaciones, como: jubilaci3n, enfermedades de familiares, cambios de domicilios, cambios en el funcionamiento mental o f3sico, etc., pueden alterar el sue~o.
- Factores emocionales: preocupaciones, inquietudes, estados de 3nimo bajos...

▪ **¿QU3 HACER PARA LA PERSONA MAYOR DUERMA MEJOR?**



Observar si existe alguna circunstancia que haga que su familiar no pueda dormir.
Consultar al médico. Algunas medicaciones pueden tener efectos sobre el sueño.
El lugar de descanso debe de ser silencioso, con temperatura adecuada y bien ventilado.
Solo utilizar la cama para dormir.
Reducir el tiempo que está en la cama la persona a la que se cuida.
No comer copiosamente antes de acostarse.
Hacer algún tipo de actividad relajante antes de ir a la cama.
Evitar preocupaciones.
Utilizar técnicas de relajación.
Mantener horarios fijos.