



Universidad
Central



Yo me cuido y yo te cuido

Manual para el cuidador de personas
mayores en situación de demencia



Yo me cuido y yo te cuido

Manual para el cuidador de personas
mayores en situación de demencia

Autores:

Felipe Benavides, Javiera Cerda, Scarleth Gangas,
Nicole Gómez, Estefanía Pozo, Belén Zamora

Docentes a cargo:

Catalina Quezada y Felipe Bulboa

Índice

- 5 **¿Para quién es este manual y que contiene?**
- 5 **¿Cuáles son los objetivos de este manual?**
- 6 **CAPÍTULO 1: ¿Qué significa cuidar?**
 - 7 ¿Qué cambios trae el rol de cuidador de una persona con demencia?
 - 8 ¿Qué debe hacer la familia para enfrentar los cambios que conlleva el cuidado de una persona con demencia?
 - 8 ¿Qué se necesita para ser un buen cuidador de una persona con demencia?
 - 9 ¿Cuáles son las principales funciones del cuidador de una persona con demencia?
- 10 **CAPÍTULO 2: El autocuidado del cuidador de una persona con demencia**
 - 10 ¿Qué efectos tiene cuidar para el cuidador de una persona con demencia?
 - 11 La sobrecarga del cuidador
 - 11 Cuidarse para cuidar
 - 12 Estrategias para el cuidado del cuidador de una persona con demencia
- 14 **CAPÍTULO 3: El cuidado de la persona mayor con demencia**
 - 14 Aseo y confort
 - 15 Alimentación
 - 15 Administración de medicamento orales
 - 16 Caídas y cuidados del entorno
- 17 **CAPÍTULO 4: Estrategias ante emergencias y/o desastres**
 - 17 Preparación ante desastres
 - 18 Preparando ante las emergencias
 - 19 Qué hacer durante un desastre?
- 19 **Bibliografía**

Para quién es este manual y que contiene?

Este manual va dirigido a personas que cumplen el rol de cuidadores informales de personas mayores con demencia, este contiene herramientas de apoyo para el cuidador con el fin de desarrollar actividades de cuidado y autocuidado.

¿Cuáles son los objetivos de este manual?

Objetivo general

Colaborar con una mejor calidad de vida del cuidador y de la persona mayor con demencia, a través de conocimientos, el desarrollo de habilidades que favorezcan el autocuidado tanto del cuidador como de la persona mayor con demencia.

Objetivo específicos

- Entregar conocimientos y reconocimiento básicos para que el cuidador realice actividades de autocuidado, así como de acompañamiento, apoyo y cuidado a la persona mayor con demencia.
- Favorecer el desarrollo de habilidades en el cuidador para su autocuidado y el cuidado de la persona mayor con demencia, promoviendo su autonomía y funcionalidad.
- Favorecer el desarrollo de actitudes en el cuidador para su autocuidado y el bienestar de la persona mayor con demencia.



CAPÍTULO 1: ¿Qué significa cuidar?

Cuidar significa dedicación, esmero, entregar tiempo y afecto hacia la persona cuidada. Permite el descubrimiento de habilidades que de otro modo habrían pasado desapercibidas, pero también conlleva un esfuerzo que en muchos casos implica cambios y renunciaciones en la forma de vida de la persona cuidadora.

La mayoría de los cuidados a las personas mayores que se encuentran en situación de dependencia, se proporciona en el hogar, por parte de familiares cercanos y supone un gran compromiso. Hay una cuidadora o cuidador que casi siempre asume la mayor parte de las tareas del cuidado y es “cuidador principal”. Es habitual que sean mujeres, generalmente hijas, esposas o nueras, mayores a 50 años y que han centrado su vida en el cuidado, disminuyendo actividades significativas como el trabajo, amistades y las relaciones con otros miembros de la familia.



¿Qué cambios trae el rol de cuidador de una persona con demencia?

Cuando el cuidador comienza sus tareas de cuidado, se generan en la familia una serie de cambios como:

- **Cambios en las funciones de la familia** Estos cambios se producen cuando el resto de la familia debe asumir nuevas tareas para que el cuidador se ocupe del familiar que requiere cuidados; es posible que se produzca una inversión de roles, es decir, que la hija/o se convierta en madre de su propia madre al cuidarla.
- **Cambios de relación entre el cuidador y la familia** La relación estrecha que se genera entre el cuidador y la persona mayor puede producir reacciones negativas en los familiares que antes a la situación de dependencia, tenían una relación estrecha con el cuidador o con la persona cuidada, por ejemplo, un hijo puede sentir abandonado o un esposo sentir celoso pues siente que su esposa no lo atiende.
- **El cuidador no tiene tiempo de respiro** Situación que se da generalmente porque el resto de los miembros de la familia no lo apoyan en el cuidado por falta de interés o inseguros de realizar bien estas funciones al hacerlo de forma ocasional por una parte y por otra porque el cuidador tiene dificultad en delegar los cuidados en otra persona porque siente que es su obligación hacerlo y que nadie lo puede hacer como él.



¿Qué debe hacer la familia para enfrentar los cambios que conlleva el cuidado de una persona con demencia?

- Debe aprender a vivir viendo la pérdida de capacidades del familiar
- Reorganizar la vida familiar para la nueva situación.
- Aprender a convivir con el sistema de salud.
- Compatibilizar el cuidado de la persona mayor con demencia con cierta normalidad en la familia.

¿Qué se necesita para ser un buen cuidador de una persona con demencia?

Se requiere que el cuidador tenga las siguientes habilidades

- Disposición para cuidar.
- Disposición para aprender y cuidar mejor.
- Una visión y actitud positiva hacia la vejez.
- Sea paciente y tolerante.
- Buen humor
- Ser respetuoso
- Ser creativo
- Ser flexible
- Ser empático (tenga la habilidad de ponerse en lugar del otro)
- Tener mucha compasión
- Capacidad para reconocer cuando está sobrecargado.

¿Cuáles son las principales funciones del cuidador de una persona con demencia?

Las acciones que realiza el cuidador son clave en el cuidado de la persona que requiere apoyo, pues cumple tanto el rol de informante, proveedor/a de cuidados y quien toma decisiones importantes en la organización de actividades cotidianas de la persona mayor, siendo además el nexo entre los profesionales de salud y sociales y la persona cuidada.

Las funciones que cumple el cuidador(a) generalmente son:

- Ayudar a la persona cuidada a vivir el presente, conectar con el pasado y mirar hacia el futuro.
- Apoyar en la realización de actividades domésticas.
- Ayudar al familiar en el desplazamiento interior y exterior.
- Colaborar en la higiene personal.
- Supervisar y administrar los medicamentos.
- Resolver situaciones de conflicto derivadas del cuidado.
- Acompañar a su familiar a los controles médicos y realizar consultas en caso de dudas a cada uno de los miembros del equipo de salud (enfermera/o, psicólogo, nutricionista, trabajador/a social, médico).
- Realizar curaciones sencillas previa capacitación de la enfermera.
- Controlar signos vitales, especialmente temperatura y presión arterial (si no lo sabe hacer, solicite a la enfermera de su sector, que le enseñe).
- Realizar cambios de posición y movilización en cama cada dos horas.
- Acompañar.
- Incentivar a que realice actividades de recreación de acuerdo a sus capacidades.
- Preocuparse de la mantención del entorno, especialmente del dormitorio.
- Preparar alimentos y colaborar en la alimentación.
- Supervisar en el día y en la noche a su familiar.
- Realizar ejercicios de estimulación física y cognitiva.
- Ayudar en el desplazamiento al interior del domicilio.
- Actividades de autocuidado, que le permitan evitar la sobrecarga.

La función más importante es promover que la persona mayor realice por sí misma todas las actividades que pueda hacer como: peinarse, alimentarse, vestirse, desvestirse, lavarse los dientes, etc.

CAPÍTULO 2: El autocuidado del cuidador de una persona con demencia

¿Qué efectos tiene cuidar para el cuidador de una persona con demencia?

Los pacientes tienden a tener cuidadores informales, estos son personas que se hacen cargo de su cuidado sin recibir una remuneración, dónde invierten tiempo y energía durante largos periodos de tiempo y son propensos a tener problemas físicos, emocionales, sociales, psicológicos y económicos.

A medida que la enfermedad avanza, el paciente tiene mayor desgaste y pérdida cognitiva por lo que se presentan mayores restricciones dentro de los aspectos de vida personal, social, profesional.



La sobrecarga del cuidador

La sobrecarga del cuidador comprende un estado de agotamiento, tanto emocional como físico, que experimentan las personas que dedican gran parte de su tiempo al cuidado de una persona con dependencia, afectando sus actividades de ocio, relaciones sociales, personales e incluso laborales.

Los factores de riesgo van desde una salud previamente deficiente del cuidado, que sea adulto mayor, bajo nivel económico y una enfermedad severa. Esta sobrecarga puede generar alteraciones en el sistema inmunológico, trastornos gastrointestinales y osteomusculares, patologías cardiovasculares, dificultad respiratoria, depresión, ansiedad, trastornos de sueño y alimentación, cambios de personalidad, entre otros

Cuidarse para cuidar

Se vuelve una necesidad que el cuidador desarrolle acciones para su autocuidado. El cuidador debe tomar conciencia de la experiencia que significa cuidar, debe identificar el nivel de carga que está sobrellevando y el impacto que está provocando en su salud, relaciones sociales, entre otros aspectos. Asimismo reconocer qué factores, de los mencionados en el punto anterior, puede abordar para evitar la sobrecarga.

Un cuidador que se cuida a sí mismo:

- Se siente bien consigo mismo
- Detecta y previene a tiempo la sobrecarga
- Se capacita en cómo cuidar adecuadamente
- Se deja ayudar
- Cuida de la salud propia
- Toma medidas preventivas
- Toma descanso oportunamente
- Duerme lo suficiente
- Maneja las emociones negativas
- Toma decisiones en mejores condiciones
- Hace sentir mejor a la persona que cuida
- Mantiene contactos con redes de apoyo
- Realiza actividades gratificantes, de acuerdo a sus intereses.

Estrategias para el cuidado del cuidador de una persona con demencia

A continuación se presentan diferentes estrategias dirigidas al cuidador con el fin de fomentar su bienestar en los ámbitos de la salud física, mental y social.

Salud física para el cuidador

La salud física comienza por mantener una conducta responsable con el cuidado del cuerpo, es decir, mantener un adecuado nivel de actividad física, una alimentación saludable, cuidar de las horas de descanso y realizar controles médicos.

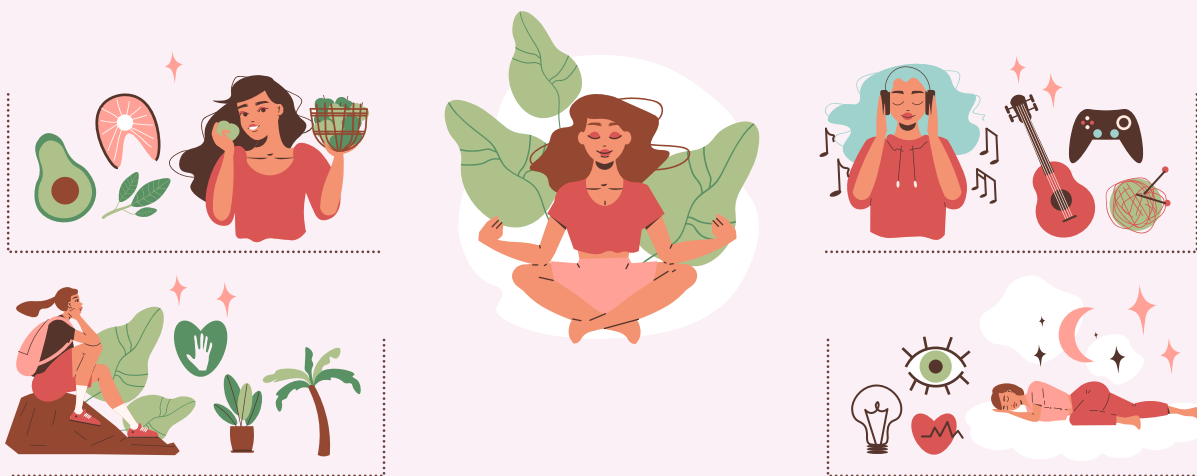
El ejercicio físico es un aspecto importante a tener en cuenta, ya que el cuidador realiza grandes esfuerzos y movilizar cargas pesadas en el cuidado, por lo que debe preparar el cuerpo para prevenir la aparición de lesiones o enfermedades. El ejercicio físico regular ayuda a mantenerse fuerte, mejora la fuerza muscular y mantiene la flexibilidad de las articulaciones.

Salud mental para el cuidador

Es importante tener presente que la salud y la calidad de vida del cuidador inciden no solo en su bienestar personal, sino, además, en el cuidado de la persona mayor con dependencia. Entonces, la Salud Mental se define la salud mental como: “Un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad. (OMS 2022).

La salud mental tiene que ver con:

- Cómo nos sentimos con nosotros mismos.
- Cómo nos sentimos con los demás
- Cómo somos capaces de dar respuesta a las situaciones y problemas que se nos presentan.



Un aspecto importante para cuidar nuestra salud mental es ser consciente de la forma de comunicación con la persona que cuidamos y con el entorno. También la importancia de reconocer las emociones y cómo comunicarlas

Las emociones

El cuidador experimenta fluctuantes y variadas emociones. Es normal que se sienta triste y decaído, inseguro por el futuro, enojado e irritable, preocupado, ansioso, con culpa, insatisfecho con la forma que presta cuidados.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son la primera reacción espontánea hacia las personas con quienes nos relacionamos y a las situaciones que enfrentamos. Las emociones se expresan a través de la comunicación y de las conductas.

Podemos experimentar emociones positivas y negativas, dependerá del efecto que produzcan en el ánimo y en las relaciones interpersonales.

- Las emociones positivas nos hacen sentir bien. Algunas son: alegría, amor, gratitud, admiración, el aprecio, la simpatía, entre otras.
- Las emociones negativas nos desgastan emocional y físicamente, nos angustian, nos pueden conducir al aislamiento, a la agresión, al rencor. Algunas son: tristeza, desilusión, rabia, miedo, pena, entre otras.



CAPÍTULO 3:

El cuidado de la persona mayor con demencia

Aseo y confort

Vamos a comenzar hablando del aseo corporal. En este sentido, lo más recomendable para la higiene corporal de las personas mayores es:

- Duchas o baños al menos tres veces por semana.
- Usar productos de higiene personal neutros.
- Lavar y secar la piel con suavidad, prestando atención a los pliegues de la piel.

Respecto al baño, debemos hacer que el entorno sea lo más cómodo, seguro y accesible posible, sobre todo, si es para una persona mayor con algún problema de movilidad. Para ello, necesitamos:

- Elementos de seguridad, como barras de agarre o bancos de ducha.
- Espacio suficiente y sin obstáculos.
- Temperatura óptima en la habitación.
- Tener a mano todos los productos necesarios para el aseo, es decir, esponjas, toallas limpias, champú, etc.



Alimentación

La actitud amable y comunicativa de la cuidadora será esencial para obtener una respuesta satisfactoria por parte de la otra persona y llenar esos silencios que suelen ocupar la radio o la televisión, dos elementos poco recomendables cuando el objetivo es mantener la atención en la comida. Una vez que consigues el ambiente adecuado, ya puedes ponerte manos a la obra sin perder de vista ninguno de estos pasos:

- Verificación de la dieta prescrita (alergias, necesidades especiales, complementos nutricionales, etc).
- Colocación de todos los utensilios necesarios a una distancia que sea accesible para alimentar a la persona mayor dependiente.
- Ajuste del asiento a una altura adecuada que permita mantener una postura erguida y facilitar así la deglución segura de los alimentos. La cabeza ligeramente flexionada con la barbilla hacia abajo reduce el riesgo de asfixia.
- Servir los alimentos a la temperatura adecuada y con una presentación que resulte atractiva. Si fuera necesario, retirar huesos, espinas, piel para facilitar el corte de los alimentos o proceder directamente al corte en porciones pequeñas. Situarte a la misma altura de la persona mayor dependiente o por debajo de sus ojos para evitar que alce la cabeza y se atragante. Su barbilla deberá inclinarse lo máximo posible sobre el pecho.

Administración de medicamento orales

La correcta administración de fármacos a personas mayores empieza mucho antes del momento de la toma. Bien sean los familiares o bien los cuidadores, es imprescindible llevar un **control detallado de la medicación** de la persona que tenemos a nuestro cuidado. Esto podemos conseguir aplicando las siguientes pautas:

- Hacer un listado con todos los medicamentos prescritos por el médico, incluyendo las dosis, los horarios de las tomas y los posibles efectos secundarios.
- Adquirir los medicamentos siempre en la misma farmacia ya que de este modo resulta mucho más sencillo llevar un seguimiento de los fármacos adquiridos y del tiempo que transcurre entre cada compra.
- Optimizar la administración de medicamentos en la medida de lo posible. Habrá que consultar con el médico qué fármacos se pueden tomar de manera simultánea. Cuanto más se reduzcan las tomas a lo largo del día, más se reduce el riesgo de olvidarse de alguna.
- Organizar la medicación en un pastillero. Es la mejor manera de tener controlado cada fármaco. Puede hacerse por días e incluso por franjas horarias y permite tener ya preparados aquellos medicamentos que tal vez no se suministran enteros sino en proporciones más pequeñas.
- Anotar la fecha de caducidad de los fármacos en el caso de que no se vaya a emplear la caja original y comprobarla antes de administrarlos. No administrar nunca un fármaco que haya expirado.

Caídas y cuidados del entorno

1. Evitar suelos irregulares, resbaladizos, con desniveles o escalones muy altos.
2. Quitar las alfombras móviles o usar antideslizantes.
3. Reubicar muebles y objetos que puedan obstaculizar el desplazamiento seguro, incluyendo los cables eléctricos sueltos.
4. Evaluar el uso de pasamanos en las escaleras y barras de sujeción en pasillos y baños (ducha y wc).
5. Evitar camas altas.
6. Procurar que existan buenas condiciones visuales, asegurar que se cuente con luz adecuada (ni muy sombrío ni mucha luz que encandile) y tratar las enfermedades oftalmológicas que pueda presentar.
7. Usar las técnicas de apoyo indicadas, tales como bastones, andadores o lentes y audífonos.
8. Usar ropa holgada y cómoda que facilite la movilidad y calzado adecuado, con suela antideslizante. Evitar el uso de pantuflas.



Capítulo 4:

Estrategias ante emergencias y/o desastres

Chile es un país que permanentemente se ve enfrentado a situaciones de desastre, situación que obliga a organismos y a la población a tomar medidas de prevención y control, frente a emergencias o desastres. Es importante estar preparado frente a ellos de manera organizada. Por ello establecer estrategias de apoyo a la persona mayor y su cuidador para que puedan enfrentar los desastres de mejor manera.

Preparación ante desastres

En la vida cotidiana y previo desastre es adecuado:

1. **Visibilizar redes:** En contextos de desastres, las redes de apoyo son de gran importancia, por lo que es relevante identificarlas. Las personas mayores y sus familiares o cuidadores deben conocer las instituciones/organizaciones responsables de poder ayudar en situación de emergencia. Por lo general el Municipio es el que coordina la situación de emergencia.
2. **Mantener un bolso personal de emergencia:** En el contexto de desastres toda persona requiere un bolso de emergencia. En el caso de la persona mayor debe incorporar medicamentos, ayudas técnicas (lentes, audífonos) y equipos (oxígeno) que utiliza a diario y que son importantes para mantener su calidad de vida
3. **Describiendo y conociendo mi hábitat:** Es relevante que la persona mayor y el cuidador conozcan el entorno construido: vivienda, entorno inmediato (patios, espacios condominiales), y entorno barrial e identificar en ellos lugares de protección y de riesgo.



Preparando ante las emergencias

Preparar vías de evacuación dentro del hogar: Identificar con anticipación las vías de evacuación y mantenerlas siempre despejadas debido a que, en ocasiones, la distribución de los espacios y la localización de los muebles pueden ser inadecuadas cuando se requiera realizar una evacuación de emergencia.

1. Identificar lugares de acogida en el barrio: El barrio es el entorno de la vivienda, y permite conectarse con redes de apoyo. Es relevante que usted conozca su barrio y los lugares en torno a él, que pueden ser zonas de encuentro en un desastre o zonas de apoyo.
2. Un ejemplo de kit básico de emergencia y provisiones:
 - ✓ Stock de medicamentos rotulados de uso diario (por al menos una semana).
 - ✓ Agua: dos litros por persona al día (botellas chicas que son más fáciles de trasladar).
 - ✓ Comida: enlatada, barras energéticas y comida deshidratada.
 - ✓ Pañales, útiles de aseo como cremas de :Limpieza, esponjas, bolsas de basura.
 - ✓ Abrelatas manual.
 - ✓ Linternas y baterías, radio portátil con baterías adicionales.
 - ✓ Botiquín de primeros auxilios.
 - ✓ Ítems especiales: medicamentos, anteojos y otros que utilice la persona mayor.
 - ✓ Llaves de repuesto de la casa y auto.
 - ✓ Dinero en efectivo.
 - ✓ Copia del Plan de Emergencia. Una muda de ropa.
 - ✓ Silbato.
 - ✓ Celular y cargador.
 - ✓ Dos litros adicionales de agua por día. Velas, encendedores o fósforos.
 - ✓ Una muda de ropa y zapatos (para cada miembro de la familia).
 - ✓ Saco de dormir o una frazada (para cada miembro de la familia).
 - ✓ Artículos de aseo, jabón gel para manos, papel higiénico.
 - ✓ Utensilios de cocina (por lo menos dos ollas). Bolsas de basura, cloro o tabletas para purificar el agua.
 - ✓ Herramientas básicas: martillo, guantes, destornilladores, alicates, llave inglesa, cortapluma o cuchillo pequeño.
 - ✓ Parrilla o asador.

¿Qué hacer durante un desastre?

En el momento que se produzca un desastre:

- Tratar de permanecer tranquilo.
- Identificar cuál es el tipo de desastre y los problemas que tiene asociados.
- Ubicarse en lugares de seguridad física, ya sea dentro del mismo domicilio o en zonas de evacuación.
- Mantener su autocuidado, solicitar ayuda si lo requiere.

Bibliografía

- Cerquera, A., Granados, F., & Buitrago, A. (2011). *Sobrecarga en cuidadores de pacientes con demencia tipo alzheimer*. Scielo. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862012000100004
- Chiu, M., Pauley, T., Wesson, V., Pushpakumar, D., & Sadavoy, J. (2015). Evaluation of a problem-solving (PS) techniques-based intervention for informal carers of patients with dementia receiving in-home care. *International Psychogeriatrics*, 27(6), 937–948. <https://doi.org/10.1017/S1041610214002798>
- Esandi, N., & Canga, A. (2016). Atención centrada en la familia: un modelo para abordar los cuidados de la demencia en la comunidad. *Atención primaria*, 48(4), 265–269. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2015.11.006>
- Fernández, M. (2020). El efecto del cuidado informal en la salud de los cuidadores familiares de personas mayores dependientes en Chile. *Revista Médica de Chile*, 148(1), 30–36. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000100030>
- Mateos, M. (2021). *Análisis de la sobrecarga del cuidador informal de personas con demencia*. Repositorio de la Universidad de Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/106814/files/TAZ-TFM-2021-149.pdf>
- Méndez, R., Molina, E., Téna, M., & Yagüe, A. (s/f). *Querer cuidar, saber hacerlo*. Fiapam.org. Recuperado el 29 de mayo de 2023, de <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/12/GuiaAlzheimer.pdf>
- Yo me cuido y te cuido*. (s/f). Gob.cl. Recuperado el 15 de abril de 2023, de https://www.senama.gob.cl/storage/docs/Yo_me_cuido_y_te_cuido.pdf



Universidad
Central

