

La guía imprescindible del Cuidador

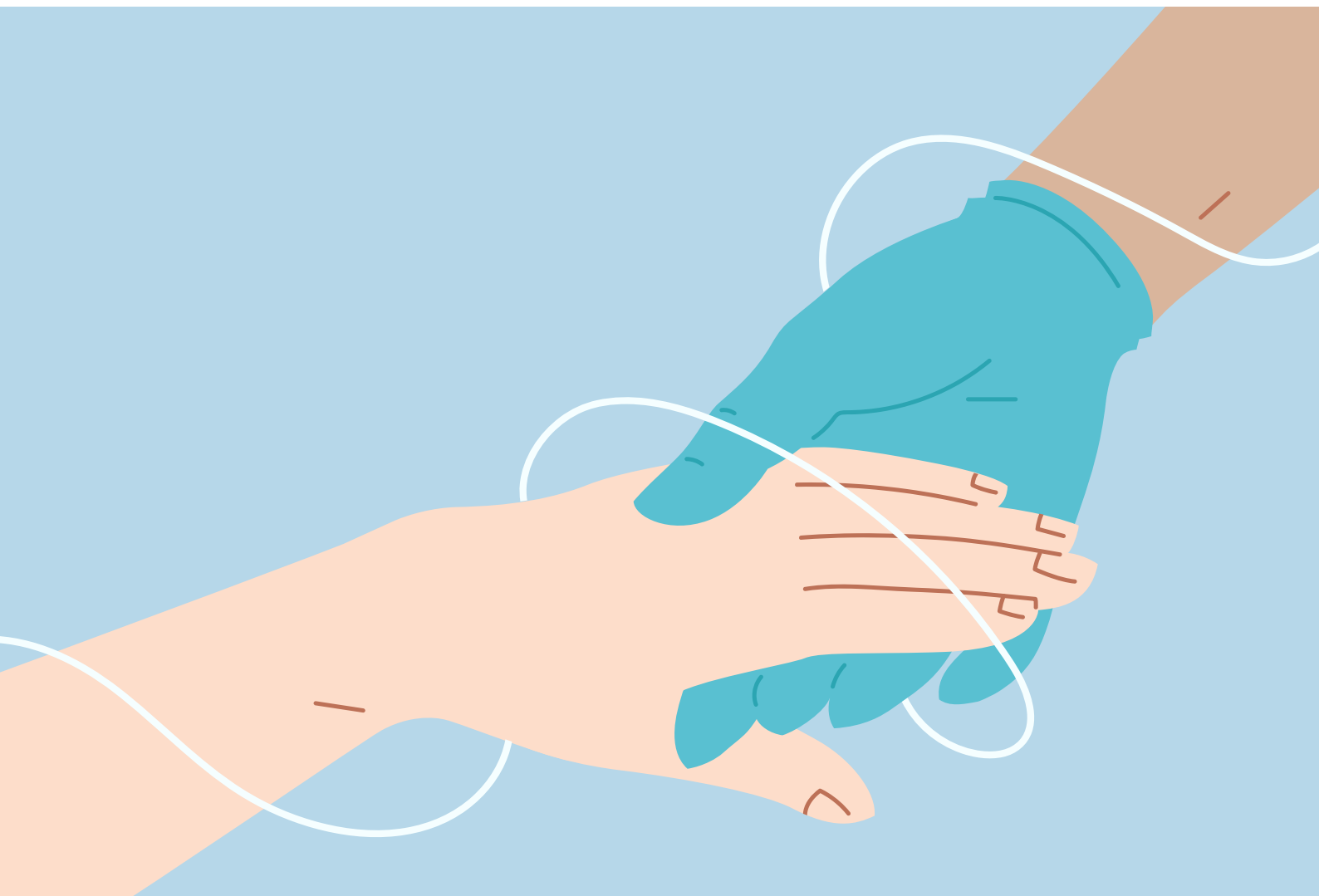
Todo lo que necesitas saber para
ser un buen cuidador, en tus manos





Una guía de cuidados única

Cuidador, en tus manos tienes un documento muy valioso. Una **guía de cuidados únicos**, **no solo para ayudarte a cuidar de la persona de la que te haces cargo, sino también para ti**. Porque sabemos que tu labor requiere de un gran esfuerzo y dedicación y, por eso, tú **debes estar siempre en plena forma física y mental**. Esperamos que con los recursos y herramientas que encontrarás en este libro digital, **tu rutina como cuidador sea más fácil y amena**. ¡Juntos lo lograremos!



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Cuidados básicos con los que sentirte bien física y emocionalmente.

Consejos y recomendaciones para el cuidado de personas dependientes.

Un espacio para ti, con recursos, herramientas y muchas ventajas más con las que facilitar tu día a día como cuidador.



Cuídate cuidador

CUIDA DE TI

Cuidar de la salud física y emocional:

Para poder afrontar la labor de cuidador de la mejor forma posible **es fundamental cuidar de uno mismo**, manteniéndonos en buena forma para poder llevar a cabo algunas de las principales tareas del cuidado (movilizaciones, aseos, higiene, etc.) y también cuidando de nuestras emociones (reducir el estrés y la ansiedad, minimizar sentimientos negativos, etc.).

Conocer tus límites y respetarlos:

Marcarnos unos **límites en nuestra actividad de cuidadores nos ayudará a ofrecer una atención más eficiente**: aprender a cuidar de tus necesidades sin sentirte culpable, a pedir ayuda, a compartir responsabilidades, establecer límites de exigencia con la persona que cuidamos, etc.

Colaborar con familiares y entorno:

La responsabilidad de cuidar suele recaer en la figura de un cuidador principal. En la medida de lo posible debemos **dispersar esa sobrecarga de trabajo en otras personas de nuestra familia o entorno**. Pedir apoyo y externalizar nuestras necesidades vitales nos ayudará a hacer visible para las demás personas la realidad que estamos viviendo.

Planificar mirando al futuro:

Una **buena anticipación nos puede ayudar a estar preparados** para situaciones complejas y puede suponer una estrategia ideal para optimizar nuestro tiempo y cuidados. Para ello es importante conocer diferentes aspectos: la enfermedad de la persona dependiente y su evolución, qué personas pueden implicarse en las tareas de cuidado y a qué nivel, de qué recursos disponemos a nivel económico y a nivel institucional (sanidad, educación, programas de apoyo...), etc.

¿Cuidar de alguien está afectando tu salud?

Como ya hemos comentado, cuando cuidamos de alguien existen múltiples factores que pueden deteriorar nuestra salud. Debemos estar atentos a los siguientes síntomas:

✓ Síntomas físicos:

- Cansancio, falta de apetito...
- Mala calidad del sueño
- Dolor muscular, agarrotamientos, palpitaciones...
- Dejadéz de nuestro aspecto físico

✓ Síntomas emocionales:

- Tristeza, culpabilidad, frustración...
- Baja autoestima
- Mal humor, irritabilidad...

✓ Síntomas sociales

- Mala relación con familiares, amigos, entorno...
- Dejar de realizar actividades que te gustaban



Cuídate cuidador

CUIDA DE TU MENTE

El síndrome del cuidador quemado (burnout)

¿Has sentido alguna vez que **tus labores como cuidador te superan**? ¿Has perdido la ilusión y la motivación y **crees que ya no te quedan fuerzas**? Puede ser que sufras "burnout", también conocido como **"síndrome del trabajador quemado"**.

¿Qué es el síndrome del cuidador quemado (burnout)?

El síndrome burnout también es conocido como síndrome de desgaste, síndrome del cuidador, o síndrome del trabajador quemado, y según Maslach y Jackson **se trata de un síndrome tridimensional caracterizado por el agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal**.

En definitiva, se trata de un progresivo agotamiento físico y mental del trabajador que acaba manifestándose en un cambio de comportamiento, y que suele manifestarse especialmente en personas que trabajan con atención a terceros, como es el caso de profesores, cuidadores y demás personal sanitario.

Y es que cuando trabajamos atendiendo a otras personas, ya sean clientes, usuarios o pacientes, **el contacto continuo puede llegar a generar un alto nivel de estrés y desgaste profesional**.

En el caso de los cuidadores, esto puede suceder debido a las exigencias, peticiones, quejas o reproches del paciente, sumado a la **gran responsabilidad que conlleva estar velando por el bienestar y la salud de una persona dependiente o anciana**. Además, la tarea de cuidar exige un alto nivel de atención y concentración que puede fácilmente traducirse en altos niveles de estrés en el cuidador, y si a esto le sumamos que en el caso de muchos cuidadores familiares los turnos son excesivamente largos, la situación empeora.

Por todo ello, este síndrome también se conoce como síndrome del cuidador quemado.

Síntomas del síndrome del cuidador quemado

El desgaste profesional se manifiesta a través de una serie de **síntomas que pueden ser tanto emocionales como físicos**. Los principales son los siguientes:

Agotamiento físico y mental

Por un lado, experimentamos **cambios en nuestro estado de ánimo**, cuyas consecuencias más extremas son la ansiedad, la depresión y el insomnio, pero también podemos experimentar problemas psicosomáticos, como dolores musculares y articulares, dolores de cabeza y migrañas, mareos, falta de apetito, aumento de peso o desregulación del ciclo menstrual en las mujeres.

Indiferencia y despersonalización

El desgaste emocional hace que **nos volvamos más irritables y perdamos la ilusión y la motivación hacia nuestro trabajo**, por lo que pasamos a realizar las tareas de una forma monótona y con indiferencia o desapego. Este fenómeno se conoce como "despersonalización" de las tareas.

Falta de energía y deterioro cognitivo

El agotamiento mental también genera una **falta de energía, haciendo que rindamos mucho menos y seamos menos productivos**. De hecho, a largo plazo podemos experimentar un deterioro cognitivo que puede conllevar pérdidas de memoria, falta severa de concentración y dificultad para aprender nuevos conocimientos y habilidades, lo que a su vez produce frustración y sufrimiento.

¿Cómo evitar o curar el síndrome del cuidador?

Es importante recalcar que el síndrome del cuidador quemado no se produce por una sola causa, sino que **suele experimentarse cuando se dan varios factores de riesgo a la vez**, que pueden ser personales (una circunstancia vital concreta, como la muerte de un ser querido), o relacionados con la organización, como pueden ser un exceso de responsabilidades, largos turnos de trabajo o falta de apoyo y recursos, **una situación muy habitual entre los cuidadores familiares**.

No existe un tratamiento para el síndrome del cuidador, pero sí **se puede intentar evitar llegar a este punto** escuchándose a ti mismo para saber cómo te encuentras en cada momento y poder **tomar medidas al respecto antes de que sea tarde y estés demasiado quemado**.

La clave está en reservar un espacio cada día para tus hobbies y para realizar **actividades que te provoquen emociones positivas**, ya sea charlar con un amigo, bailar, salir a correr o leer. Distintas técnicas de relajación como escuchar música, la meditación o la realización de actividades como Tai Chi o Pilates también pueden ser muy beneficiosas para tu salud, tanto física como mental.

Y, sobre todo, si crees que estás experimentando alguno de los síntomas que hemos mencionado a lo largo del post o sientes que te encuentras al límite de esta situación, pide ayuda y no te abandones. Recuerda que tu bienestar es tan importante como el de la persona a la que cuidas.

A continuación te dejamos el **test de Zarit que te permitirá autoevaluar tu situación** y detectar si estás sufriendo el síndrome de cuidador quemado.



Cuídate cuidador

CUIDA DE TU MENTE

Test de Zarit

Nº	Pregunta	Puntuación
1	¿Piensas que tu familiar te pide más ayuda de la que realmente necesita?	
2	¿Piensas que debido al tiempo que dedicas a tu familiar no tienes suficiente tiempo para ti?	
3	¿Te sientes agobiado/a por intentar compatibilizar el cuidado de tu familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia)?	
4	¿Sientes vergüenza por la conducta de tu familiar?	
5	¿Te sientes enfadado cuando estás cerca de tu familiar?	
6	¿Piensas que el cuidar de tu familiar afecta negativamente la relación que tu tienes con otros miembros de tu familia?	
7	¿Tienes miedo por el futuro de tu familiar?	
8	¿Piensas que tu familiar depende de ti?	
9	¿Te sientes tenso cuando estás cerca de tu familiar?	
10	¿Piensas que tu salud ha empeorado debido a tener que cuidar de tu familiar?	
11	¿Piensas que no tienes tanta intimidad como te gustaría debido al cuidado de tu familiar?	
12	¿Piensas que tu vida social se ha visto afectada de manera negativa por tener que cuidar a tu familiar?	
13	¿Te sientes incómodo por distanciarse de tus amistades debido al cuidado de tu familiar?	
14	¿Piensas que tu familiar te considera a ti la única persona que le puedes cuidar?	
15	¿Piensas que no tienes suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a tu familiar, además de tus otros gastos?	
16	¿Piensas que no serás capaz de cuidar a tu familiar por mucho más tiempo?	
17	¿Sientes que has perdido el control de tu vida desde que comenzó la enfermedad de tu familiar?	
18	¿Desearías poder dejar el cuidado de tu familiar a otra persona?	
19	¿Te sientes indeciso sobre qué hacer con tu familiar?	
20	¿Piensas que deberías hacer más por tu familiar?	
21	¿Piensas que podrías cuidar mejor a tu familiar?	
22	Globalmente, ¿qué grado de "carga" experimentas por el hecho de cuidar a tu familiar?	
		TOTAL

Cada posible respuesta se valora así:

Puntuación de cada ítem (sumar todos para el resultado):

Frecuencia	Puntuación
Nunca	0
Rara vez	1
Algunas veces	2
Bastantes veces	3
Casi siempre	4

Puntuación máxima de 88 puntos. No existen normas ni puntos de corte establecidos. Sin embargo, suele considerarse indicativa de «no sobrecarga» una puntuación inferior a 46, y de «sobrecarga intensa» una puntuación superior a 56.



Cuídate cuidador

CUIDA DE TU CUERPO

Cuidar de alguien dependiente supone un desgaste físico, que puede ser más o menos exigente según el nivel de dependencia y movilidad de la persona a la que cuidamos.

Por eso, es importante conocer algunas **pautas básicas de higiene postural para nuestras actividades diarias como cuidador**, y para atender aspectos de la atención directa de la persona dependiente como: movilizaciones, transferencias y cambios posturales.

La postura

Una buena postura corporal asegura una **correcta distribución del peso del cuerpo y facilita el esfuerzo de los músculos**. Si no estamos bien colocados al trasladar a la persona dependiente o al realizar las actividades de cuidado básico en el día a día, **podemos sufrir dolor de espalda y en las articulaciones de las extremidades**.

Una silla mal colocada, una cama demasiado baja, incluso una temperatura inadecuada, también pueden provocar alteraciones posturales.

> Normas para mantener la postura correcta:

- ✓ Mantén la **espalda recta**.
- ✓ **Flexiona las piernas** (caderas y rodillas).
- ✓ **Acércate al cuerpo de la persona dependiente**, así se reparte mejor la carga.
- ✓ **Sujeta con firmeza** a la persona dependiente para evitar caídas.
- ✓ **Amplía tu base de apoyo**. Separa los pies para aumentar el equilibrio, dirigiendo una de las puntas en la dirección del movimiento y la otra ligeramente flexionada. Así realizarás el desplazamiento con las piernas y no forzarás la espalda.
- ✓ **Sincroniza los movimientos**. Realiza los movimientos al mismo tiempo (cuidador y persona dependiente). Así se reduce el esfuerzo a menos de la mitad.

Higiene postural en la vida diaria:

Existen multitud de acciones que realizamos en nuestro día a día que pueden provocarnos molestias físicas. **Corregir algunos malos hábitos posturales** en el momento del aseo, al vestirnos, al permanecer sentados, al cargar peso o incluso al realizar las tareas domésticas **es imprescindible para que no aparezcan las molestias musculares**.

Movilizaciones y transferencias:

Mover a la persona dependiente (gírala en la cama) o cambiarla de superficie (pasarla de la silla a la cama, por ejemplo) es uno de los momentos más exigentes físicamente. Es importante conocer varios aspectos **antes de iniciar estas maniobras y adoptar una correcta postura corporal para evitar sobreesfuerzos** que puedan derivar en lesión o que puedan poner en riesgo la integridad de la persona dependiente.

Los cinco mandamientos para cuidar tu cuerpo:



Protege tu espalda: utiliza las técnicas correctas para mover a la persona dependiente, y también para tu día a día.



Procúrate un **entorno lo más cómodo posible**.



Ayúdate de **productos de apoyo** que puedan aliviar tu carga física.



Mantente en forma: camina, realiza ejercicios, estiramientos...



No abandones tu salud: acude al médico si lo necesitas.

RECOMENDACIONES GENERALES



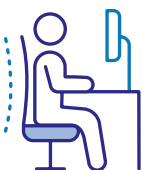
- ✓ No permanezcas en la misma postura durante periodos prolongados.
- ✓ Realiza breves descansos entre las diferentes actividades.
- ✓ Crea una zona de trabajo lo más cómoda y accesible posible, eliminando mobiliario que entorpezca el paso o que esté deteriorado.
- ✓ Antes de realizar una movilización o transferencia piensa cuál es la mejor forma de hacerla y así evitarás realizar sobreesfuerzos y malas posturas.

AL LEVANTAR Y CARGAR PESOS



- ✓ Flexiona las rodillas, la espalda recta y la cabeza levantada. Apoya los dos pies en el suelo, sepáralos un poco y mantenlos cerca del peso que quieras cargar.
- ✓ Levanta los pesos solo hasta la altura del pecho con los codos flexionados. Si debes subir más la carga, utiliza una banqueta o una escalera.

AL ESTAR SENTADO



- ✓ Apoya bien los pies en el suelo y mantén las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas.
- ✓ La silla debe sujetar la espalda respetando la posición natural de la columna.

AL VESTIRTE



- ✓ Quédate sentado para ponerte los calcetines y los zapatos.
- ✓ Átate los cordones flexionando las rodillas o eleva el pie y apóyalo en una silla o taburete.

AL ESTAR DE PIE



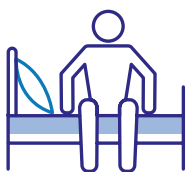
- ✓ Mientras estés parado/a coloca un pie en alto y apoyado en un objeto y alterna esta posición entre ambos pies.
- ✓ Cambia la postura tan frecuentemente como puedas.
- ✓ No te quedes de pie si puedes estar andando.
- ✓ Utiliza un calzado cómodo (evita los tacones) si vas a estar mucho tiempo de pie o caminando.

AL INTERACTUAR CON LA PERSONA DEPENDIENTE



- ✓ Mantén a la persona cercana al cuerpo tanto al levantarla como al moverla.
- ✓ Usa las manos y los brazos al levantar o movilizar.
- ✓ Gira todo el cuerpo (piernas, cadera y espalda) al cambiar la dirección del movimiento, no sólo la cintura y espalda.
- ✓ Trabaja con movimientos suaves y uniformes.
- ✓ Asegura el agarre para estar seguros que no se nos va a soltar o escurrir.
- ✓ Si puedes utiliza ayudas técnicas y/o pide ayuda a otras personas.
- ✓ Explica siempre los movimientos que vas a realizar y pide la colaboración de la persona dependiente.

AL LEVANTARTE Y SENTARTE



- ✓ Para levantarte de la cama: apóyate en un costado y, con la ayuda de los brazos, incorpórate de lado hasta sentarte.
- ✓ Si la silla tiene reposabrazos apóyate en ellos.
- ✓ Siéntate de forma controlada (no te dejes caer) y colócate lo más atrás posible del asiento, apoyando la columna en el respaldo.

AL REALIZAR TAREAS DOMÉSTICAS



- ✓ Asegúrate de que la escoba/fregona es suficientemente larga como para no tener que doblar la espalda.
- ✓ La tabla de planchar debe llegarte a la altura del ombligo. Si estás de pie, coloca un pie en alto y apoyado sobre un reposapiés y alterna un pie tras otro.
- ✓ El fregadero debe estar aproximadamente a la altura de tu ombligo, de forma que puedas fregar un plato con la columna recta y los codos formando ángulo de 90°.
- ✓ Al hacer las camas, colócate frente a la esquina de la cama, flexiona las rodillas, levanta la esquina del colchón una mano y con la otra pasa la sábana por debajo.
- ✓ Utiliza un carro para cargar las compras. Si tienes que cargar bolsas, utiliza una mochila o reparte el peso por igual entre ambos brazos.



Cuídate cuidador

CUIDA TU ENTORNO

Seguramente, cuidar de alguien se ha convertido en el centro de tu vida o representa una de tus responsabilidades principales.

Adaptarte a esta nueva situación es necesario, pero también debes reservarte un espacio para ti, para tu vida, más allá del cuidado. Existen diferentes aspectos de tu entorno que se pueden ver afectados durante tu desempeño como cuidador o cuidadora:

Familia y amigos:

Tu pareja, tus hijos, tus hermanos, amigos y compañeros... siguen estando ahí pero tú ya no dispones del mismo tiempo de antes y poco a poco las relaciones van disminuyendo o en algunos casos acaban por desaparecer. **Es importante intentar mantener los vínculos con tus familiares y amigos**, seguramente ellos harán que la tarea de cuidado sea mas llevadera.

Ocio y Hobbies:

Como con el resto de ocupaciones de tu vida anterior tus actividades de ocio quedan en un segundo o tercer plano. Ir al cine, salir a cenar o practicar algún deporte se convierten en tareas inimaginables. Pero no tiene por qué ser así, sino que lo aconsejable es que **encuentres la manera de liberarte de las obligaciones durante algún momento para que puedas disfrutar de tiempo para ti**. Comparte responsabilidades, aprende a decir no y busca apoyos.

Vacaciones:

En toda empresa, cuando llega el momento de elegir días de vacaciones, se coordina la plantilla para que la ausencia de empleados no conlleve que el trabajo no salga adelante, ¿por qué no aplicar la misma fórmula a los cuidados?

Comunícate con tu entorno y trata de repartir de forma equitativa las responsabilidades de atender a nuestro ser querido y sobre todo, integra lo máximo posible a la persona dependiente en los planes, propios o ajenos, para no crear en ningún momento un sentimiento de carga u obstáculo: **explícale que se trata de unas vacaciones para ambos y detállale el carácter temporal del plan.**

Calidad del sueño:

Una de las facetas que más se ven afectadas cuando tenemos que cuidar de alguien es el descanso. A veces dormir bien es imposible porque la persona dependiente necesita atención nocturna. En tal caso deberíamos **tratar de descargar la responsabilidad del cuidado nocturno a otra persona al menos una noche a la semana** y, en cualquier caso, intentar descansar siempre que lo haga la persona dependiente.

¿Cómo evitar el deterioro de tu entorno?

Te proponemos algunas recomendaciones para ayudarte a **prevenir que la tarea de cuidar a una persona con dependencia impacte de manera negativa en tu vida** y en tu entorno.

1. Presta atención a tu **descanso**.
2. Sé consciente de tus **límites**.
3. Aprende a **decir NO** ante peticiones no urgentes.
4. Dedica un tiempo al día a **algo que te guste** sin sentirte culpable por ello.
5. Fomenta tu **autoestima**.
6. No te aisles y trata de mantener el contacto con tu **entorno familiar y social**.
7. **Cuida tu salud** y acude a tu médico con regularidad.



Te ayudamos a cuidar

DEMENCIA Y ALZHEIMER



Vestirse, comer, dormir... Hasta el hábito más sencillo puede suponer nervios y mucha confusión para una persona con este tipo de patologías. Conoce más acerca de la demencia y el Alzheimer y facilita tu día a día como cuidador la información y consejos que encontrarás a continuación.



Te ayudamos a cuidar

Demencia senil. Qué es, evolución y fases

Hablamos de demencia senil para referirnos a una enfermedad degenerativa asociada a la edad que, desafortunadamente, continúa evolucionando hasta el fallecimiento de la persona afectada. En este artículo veremos qué es, cómo se desarrolla y qué podemos hacer para retrasar las etapas.

El diagnóstico de una demencia senil cae como un jarro de agua fría en las familias que conviven con un anciano afectado. Sin embargo, mucho antes de que llegue el diagnóstico, ya han podido observar síntomas que afectan a su día a día: despistes, cambios de humor, dificultades en tareas cotidianas...

¿Qué es la demencia senil?

La demencia senil es en realidad **un conjunto de diferentes enfermedades y síndromes que se caracterizan por un deterioro cognitivo progresivo y asociado al envejecimiento**. Por tanto, el término "demencia senil" no corresponde a un diagnóstico médico, sino a una nombre genérico y coloquial que utilizamos cuando se desconoce el diagnóstico preciso.

Debido a cómo se manifiestan y desarrollan estas enfermedades, y a la limitación en pruebas diagnósticas específicas, a menudo **es difícil obtener un diagnóstico concreto**. En cualquier caso, el proceso que lleva a poner nombre a los síntomas que observamos en nuestro ser querido es largo, y a menudo conlleva evaluaciones periódicas por parte del neurólogo que le servirán para observar la evolución del paciente hasta llegar a un diagnóstico.

Se calcula que aproximadamente un **65% de las demencias seniles responderían a un diagnóstico de Alzheimer**. Otras enfermedades que causan demencia progresiva y habitualmente vinculada a la edad son: la demencia por cuerpos de Lewy, los trastornos frontotemporales, el Parkinson y la demencia vascular.

Las demencias seniles son la causa principal de dependencia en las personas mayores.

Las fases de la demencia senil

Las enfermedades degenerativas siguen un proceso por fases, de más leve a más grave. Por eso, una vez llevado a cabo un diagnóstico adecuado, podemos predecir la evolución que seguirá el enfermo. No obstante, **cada persona es distinta y la duración de las diferentes fases puede variar mucho**.

En el caso de las demencias seniles, se pueden observar hasta siete estadios de progresión:

> **Ausencia de deterioro cognitivo.** Es la fase más temprana, en la que la persona **no muestra síntomas evidentes**. No obstante, algunos estudios muestran que enfermedades como el Alzheimer pueden detectarse mediante análisis específicos hasta años antes de que aparezcan los primeros signos.

> **Déficit de memoria asociado a la edad.** Aparecen los **primeros síntomas observables de olvidos y despistes forma puntual**. En esta fase todavía no se puede diagnosticar una enfermedad, ya que es habitual en la vejez tener estas pérdidas de memoria reciente de forma puntual, y no tiene por qué relacionarse con una patología. Sin embargo, puede ser un buen momento para empezar a realizar actividades de refuerzo de la memoria y mejorar los estímulos cognitivos que recibe el anciano.

> **Deterioro cognitivo leve.** Los olvidos y despistes son más evidentes y **puede haber episodios de desorientación**. En este momento es cuando se suelen detectar las primeras señales de alarma y se acude por primera vez a valoración por un profesional de la neurología.

> **Demencia temprana.** Los problemas de funcionalidad y de memoria ya **provocan cambios sustanciales en el día a día de la persona anciana**. Puede olvidar el nombre de personas que ha conocido recientemente, perder objetos cotidianos y tener dificultad para tareas como calcular el cambio en una compra cotidiana. Es la **primera etapa de la enfermedad** como tal. Aunque todavía puede cuidarse solo, el anciano necesitará ayuda o asistencia en tareas delicadas como por ejemplo las transacciones económicas y los asuntos legales, acudir a las visitas médicas y controlar la medicación.

> **Demencia moderada.** Se trata de una fase intermedia, en la que **el anciano necesita ayuda de otra persona para realizar algunas tareas** como llamar por teléfono, cocinar o limpiar la casa. Se puede desorientar, olvidar la fecha e, incluso, mostrar cambios de carácter. Es importante estar atento a los cambios de ánimo, pues podrían indicar depresión. En esta fase ya no es aconsejable que salga a pasear solo, porque podría perderse con facilidad.

> **Demencia moderadamente severa.** En esta etapa **el enfermo necesita ayuda para todas las actividades** cotidianas, aunque todavía puede conservar cierta autonomía en algunas tareas, como vestirse o comer. De hecho, **es importante facilitarle que realice por sí mismo estas pequeñas tareas para que mantenga cierta sensación de normalidad.** Las dificultades intelectuales y de funcionalidad ya están muy presentes y, además, pueden aparecer trastornos de conducta tales como agresividad o labilidad emocional, agitación, alteraciones en la deambulación e, incluso, delirios.

> **Demencia severa o avanzada.** Esta última fase es la de mayor dependencia, ya que **la persona ha perdido la movilidad, la capacidad de atención y la posibilidad de realizar cualquier tarea por sí misma.** Ya no es capaz de reconocer a los familiares, su capacidad de comunicación está muy limitada y suele haber dificultad para tragar (disfagia). Requiere cuidado y atención constantes.

Investigación y tratamientos

Aunque **todavía no existe una cura para las patologías que provocan demencia senil**, científicos de todo el planeta están poniendo esfuerzos en descubrir fármacos y terapias que reviertan, detengan o retrasen las fases más avanzadas de la demencia. Vuestro médico os mantendrá al tanto de las terapias disponibles, los beneficios que se puede esperar de estas medicinas y os aconsejará acerca de cómo mejorar la calidad de vida de la persona enferma.

Las vías terapéuticas que están ofreciendo mejores resultados son las relacionadas con el **entrenamiento intelectual** (realizar puzles, resolver pequeños problemas y acertijos, operaciones mentales, lectura, manualidades de destreza fina, etc.) y con la reducción de la ansiedad que suele vincularse al proceso de demencia. Así, la musicoterapia, las terapias artísticas y otras formas de **estimulación cognitiva pueden ayudar a sobrellevar los efectos de la demencia y a retrasar los peores síntomas.**



Te ayudamos a cuidar

Cómo cuidar de personas con demencia senil

La demencia senil es un síndrome en el que el sujeto afectado va perdiendo sus capacidades cognitivas. Es un grupo de síntomas generados por diversas causas, todas ellas asociadas con cambios en el funcionamiento del sistema nervioso tal y como analizaremos más adelante.

El papel del cuidador/a en la demencia senil

Muchas familias se encuentran perdidas cuando se les presenta la necesidad de comenzar a cuidar de sus seres queridos con demencia. ¿Cómo deben actuar con una persona con demencia senil y sus etapas? ¿Qué cuidados necesitan y van a necesitar? Te damos algunas claves para que, si te encuentras en esta situación, puedas manejarla con menores dificultades.

¿Cómo tratar a una persona con demencia senil?

Existen varias acciones que el cuidador puede llevar a cabo tanto para asegurar una **buena calidad de vida de la persona cuidada** como para prevenir la progresión de la enfermedad, tal y como afirma Piédrola "En relación con la dependencia, la demencia plantea nuevos retos a la sociedad y al sistema sanitario, como son el respeto a la autonomía del paciente, la información al paciente y a la familia, la posibilidad de complementar el documento de voluntades anticipadas, el consentimiento informado y, en especial, la elección de un tutor o representante".

Así, en muchas ocasiones el cuidador deberá tomar el control paulatino de aspectos diarios, como la administración del dinero o conducción del automóvil del anciano. Esto **debe hacerse gradualmente conforme avanza la enfermedad** y con especial cuidado para no interferir en la autonomía, autoestima o dignidad del anciano. La clave está en encontrar el **equilibrio entre la independencia del anciano y su seguridad**, velando por los dos aspectos simultáneamente.

"A medida que la enfermedad avanza, el cuidador deberá tomar las riendas de ciertos aspectos de la vida del anciano, buscando siempre el equilibrio entre su independencia y seguridad"

Al mismo tiempo, podemos **llevar a cabo diversos ejercicios para estimular su desarrollo cerebral**, mejorando la memoria, la atención y el lenguaje. Desde adivinanzas, actividades físicas o el baile, hasta el relato de cuentos y reuniones sociales con familiares y amigos.

¿Cómo gestionar las emociones al cuidar de una persona con demencia senil?

El cuidado de la demencia senil suele venir acompañado de una serie de emociones difíciles de gestionar, especialmente cuando se trata de un familiar. La persona deja de reconocernos y su personalidad cambia por completo, desarrollando nuevas conductas a menudo negativas hacia nosotros. Esto nos genera emociones de tristeza o de pérdida, experimentando un proceso similar al del duelo.

Es normal que estas emociones nos afecten, por lo que no debemos negarlas. Asimilarlas y comprenderlas será clave para cuidarnos también a nosotros mismos.

Ejercicios para la demencia senil

Uno de los principales cuidados que podemos otorgar a un ser querido con demencia senil, es el de **ayudarlo a realizar actividades que refuercen su memoria y agilidad mental para ralentizar el deterioro**. Podemos llevar a cabo diversos ejercicios para estimular su desarrollo cerebral, mejorando la memoria, la atención y el lenguaje. Algunos ejercicios para la demencia son tan sencillos como adivinanzas y puzles, otros implican actividades físicas o el baile. Incluso el relato de cuentos y las reuniones sociales con familiares y amigos son buenas formas de realizar ejercicios mentales para personas con demencia senil.

¿Qué diferencia hay entre demencia senil y Alzheimer?

Existe mucha confusión alrededor de las enfermedades neurodegenerativas y algunas personas entienden la demencia senil y el Alzheimer como enfermedades diferentes. No obstante, el término "demencia senil" en realidad es una expresión coloquial que no tiene su contrapartida en término médico. Dicho de otro modo, **la demencia senil no es un diagnóstico**. Por el contrario, se trata de un conjunto de síntomas característico y fácilmente reconocible que son comunes a diversas enfermedades neurológicas que son más frecuentes en ancianos, como es el caso del Alzheimer. Por tanto, podemos decir que, mientras el Alzheimer es una entidad diagnóstica concreta, la demencia senil en realidad es un conjunto de síntomas que pueden ser causados por el Alzheimer, pero también por otras enfermedades como el Parkinson.

¿Quieres saber más sobre la demencia senil? Te indicamos sus causas y síntomas principales:

Síntomas de la demencia senil

El deterioro de las funciones cognitivas viene dado por el envejecimiento de las células cerebrales. Habitualmente los familiares suelen detectar cambios que les hacen sospechar, no obstante, siempre es conveniente consultar a un especialista acerca de cómo detectar la demencia senil.

Algunos de los síntomas más habituales de la demencia senil son:

> Confusión mental

Esto puede ocasionar dificultad en la toma de decisiones y en las actividades diarias, como realizar compras y pequeñas gestiones.

> Desorientación espacial

Esta dificultad suele manifestarse como deambular errático y tendencia a perderse, incluso en el mismo barrio donde se reside.

> Dificultades de comunicación

Dificultad para completar frases complejas, pérdida de vocabulario y de expresividad, etc.

> Deterioro intelectual

La persona tiene menos capacidad para realizar tareas que requieren esfuerzo intelectual, como leer, mantener una conversación o realizar algún tipo de problema sencillo.

> Pérdida de memoria

Olvidos y despistes se vuelven más frecuentes. También pueden olvidar lo que han hecho horas o minutos antes, o los nombres de personas cercanas.

Alteración del estado de ánimo y aumento de conductas agresivas o de desinhibición extrema

Pueden aparecer estados depresivos o ansiosos, agresividad física o verbal y pérdida de la inhibición, incluyendo la aparición de conductas inapropiadas. **Los cambios en estos aspectos de la personalidad suelen ser los más complicados de gestionar para los cuidadores o familiares.**

Estos síntomas están estrechamente relacionados con la tercera edad, siendo especialmente habituales a partir de los 85 años. De hecho, el 50% de los individuos que superan esa franja de edad presentan síntomas de demencia senil, aunque su presencia ya suele ser significativa a partir de los 65 años.

"El 50% de los ancianos mayores de 85 años presentan síntomas de demencia senil"

CAUSAS DE LA DEMENCIA SENIL

Como ya comentábamos al inicio del artículo, las causas que provocan la demencia senil pueden ser diversas. Aquí desglosamos las enfermedades que con mayor frecuencia son causa de demencia senil:

> Alzheimer

Es la más común actualmente, siendo responsable de casi la mitad de los casos de demencia senil.

"La principal causa de la demencia senil es el Alzheimer, seguido por la demencia vascular, el Parkinson y la demencia frontotemporal"

> Demencia vascular

Se trata de la segunda causa más común de demencia senil. En estos casos las arterias del cerebro se obstruyen haciendo que el flujo sanguíneo no llegue correctamente a las células del cerebro. El colesterol alto, la diabetes y las enfermedades cardiocirculatorias pueden también participar en esta pérdida de memoria.

> Parkinson

Otra causa que conduce a los síntomas de la demencia es el Parkinson, conocido trastorno neurodegenerativo que afecta al movimiento. El 40% de las personas que padecen la enfermedad presentan síntomas de demencia senil, manifestando problemas en la percepción visual y la toma de decisiones, no obstante, la memoria queda intacta en estos casos.

> Demencia fototemporal

Tiene como causa el deterioro de los lóbulos frontales y temporales del cerebro y se caracteriza por el desarrollo de conductas socialmente inapropiadas y la pérdida del lenguaje.



Te ayudamos a cuidar

DEPENDENCIA



Entender bien qué es la dependencia y conocer sus diferentes tipos y grados es lo primero que debe hacer todo cuidador que quiera ofrecer los mejores cuidados.



Te ayudamos a cuidar

Introducción a la dependencia

La dependencia es la necesidad de ayuda o asistencia para poder realizar las actividades de la vida cotidiana, como consecuencia de la pérdida de autonomía por parte de la persona dependiente. Conoce los tipos y grados de dependencia en este artículo.

¿Qué es la dependencia?

La dependencia se define como **"la necesidad de ayuda o asistencia importante para poder realizar las actividades de la vida cotidiana"**.

La persona dependiente, como consecuencia de la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual, sensorial o mixta, necesita asistencia y/o ayuda para poder llevar a cabo las actividades de la vida diaria y el cuidado personal.

La dependencia **no es sólo sinónimo de vejez**, puesto que puede aparecer a cualquier edad, aunque las personas mayores suelen ser las más afectadas.

¿Cuántos tipos de dependencia existen?

Destacaremos 4 tipos principales de dependencia:

> 1. La dependencia física:

Cuando la persona pierde el control de sus funciones corporales y de su interacción con los elementos físicos del entorno. Algunos ejemplos son la esclerosis múltiple, o las consecuencias producidas por un traumatismo cerebral.

> 2. La dependencia psíquica o mental:

Cuando la persona pierde la capacidad de resolver sus problemas y de tomar decisiones. Por ejemplo: retraso mental, enfermedad de Alzheimer, etc.

> 3. La dependencia sensorial:

Es un tipo de dependencia debida a alteraciones en alguno de los sentidos: la vista y el oído, fundamentalmente. Esta alteración repercute en la capacidad de la persona para desarrollarse en su vida cotidiana (desplazamientos, leer, realizar las tareas domésticas, conducir, trabajar, etc.).

> 4. La dependencia mixta:

Generalmente se inicia a partir de una enfermedad que provoca problemas de diversa índole, como dependencia física por afectación de la movilidad asociada a problemas sensoriales, problemas de habla, dificultades para tragar y de comunicación. Dos ejemplos serían la parálisis cerebral o la enfermedad de Parkinson.

¿Existen diversos grados de dependencia?

Básicamente se describen tres grados de dependencia:

> **Grado I:** Dependencia moderada, considerada cuando la persona dependiente necesita ayuda para realizar gran

parte de las actividades de la vida diaria, como mínimo una vez al día o tiene necesidad de ayuda intermitente o limitada por su autonomía personal.

> **Grado II:** Dependencia severa, considerada cuando la persona dependiente necesita ayuda para realizar gran parte de las actividades de la vida diaria dos o tres veces al día, pero que no requiere la presencia permanente de un cuidador, o necesita una ayuda extensa para su autonomía personal.

> **Grado III:** Gran dependencia, considerada cuando la persona dependiente necesita ayuda para realizar gran parte de las actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía mental o física, necesita la presencia continuada y necesaria de otra persona.



Te ayudamos a cuidar

Cómo medir el grado de dependencia de personas mayores

¿Necesitas medir el grado de dependencia de una persona mayor a tu cargo? Te enseñamos a analizar su autonomía, capacidades cognitivas, relaciones sociales y nutrición para determinar el grado de dependencia.

Es importante para nosotros, los cuidadores, conocer cómo se miden los grados de dependencia de una persona mayor.

El conocimiento del grado de dependencia se obtiene de conocer de cada paciente el estado de cada uno de estos elementos de su vida:

- > Autonomía
- > Capacidades Cognitivas
- > Relación Social
- > Dieta
- > Desorientación
- > Caídas

¿Cómo medimos el grado de "autonomía" de la persona mayor?

Hay dos maneras de medirlo, una es a través del índice de Barthel y la otra a través del índice de Lawton.

Índice de Barthel

Es una de las mejores escalas para valorar la funcionalidad en acciones básicas de nuestro día a día. Se mide de 0 a 100. 0 es alta dependencia, 30 es una dependencia moderada y a partir de 60 es una dependencia leve.

Índice de Lawton

Es una herramienta que mide las capacidades instrumentales. Este índice detecta las primeras señales de deterioro de la persona mayor. Aunque no se dispone de adecuadas escalas para medir estas capacidades, el índice de Lawton, sigue siendo una de las más empleadas.

Consiste en conocer la capacidad de la persona mayor para llevar a cabo acciones de la vida diaria.

Se le asigna un valor numérico 1 (independiente) o 0 (dependiente). La puntuación final es la suma del valor de todas las respuestas. Oscila entre 0 (máxima dependencia) y 8 (independencia total). La información, el médico la obtiene de preguntar directamente a la persona mayor o al cuidador principal. El tiempo medio requerido para su realización es de 4 minutos aproximadamente. Con motivación y entreno, deberíamos ser capaces, como cuidadores, de llevar a cabo el índice de Lawton.

¿Cómo medimos la "capacidad cognitiva" de la persona mayor?

Tenemos 2 herramientas para hacer esta medición. Por un lado, tenemos el índice de Pfeiffer, y por otro, el índice Minimental.

Índice de Pfeiffer

Es un cuestionario muy breve relacionado con información general sobre la vida de la persona mayor, así como información general de las cosas que están pasando a nuestro alrededor. Nos da buenos índices de sensibilidad y especificidad. Valora fundamentalmente la memoria y la orientación del paciente mayor. Es una prueba de rápida valoración y de cribado del deterioro cognitivo.

Índice Minimental

Es un test de carácter cognitivo que se utiliza para detectar una posible demencia en cribados sistemáticos de pacientes geriátricos y, al mismo tiempo para seguir la evolución de la misma. Nos permite valorar más en extensión la función cognitiva.

Existen dos versiones diferentes: una que se hace sobre una puntuación máxima de 30 y otra sobre 35.

¿Cómo medir el resto de los elementos que nos permiten conocer los grados de dependencia de la persona mayor?

Relación Social

Hace referencia a la capacidad que tiene esa persona para relacionarse con su entorno más próximo, la familia y los amigos.

Cuanto más esa persona esté en contacto con esos grupos, ayudaremos a que siga teniendo un menor grado de dependencia. Es un síntoma positivo estar rodeado de tus seres queridos, siempre y cuando no haya todavía una afectación de las capacidades cognitivas que obliguen a la persona a pasar más tiempo en casa.

Dieta

Paralelamente, este también es un factor relevante. El envejecimiento afecta a nuestra anatomía en general, como, por ejemplo, la mandíbula o el aparato digestivo. Es muy

importante tener en cuenta como es el estado de los dientes de esa persona mayor para evaluar adecuadamente el tipo de dieta de alimentación que necesita, blanda o entera; así como, también conocer, el estado de su aparato digestivo.

En términos generales, a medida que nos hacemos mayores, es aconsejable una dieta:

- > Ligera, de fácil digestión
 - > De fácil masticación y deglución
 - > Fácil elaboración
 - > Buena presentación de la comida
 - > Potenciar la ingesta de alimentos con fibra y derivados lácteos
 - > Controlar la ingesta de sal y azúcar
- Desorientación

Este elemento permite ver el nivel de confusión de la persona mayor. Esta, va ligada a tener conocimiento del espacio-tiempo. Cuanto más tiempo solo pasa una persona, la desorientación es mayor. La comunicación diaria es necesaria para ayudar a la persona a tener un mayor control de donde está, el día que es, etc. De este modo, es necesario, que, en la medida de lo posible, la persona mayor esté acompañada en ciertos momentos del día, de forma regular, tanto con su entorno próximo como con el cuidador.

Caídas

A mayores caídas con frecuencia, nos indicará que su autonomía se va reduciendo. En cada caso se deberá conocer más en detalle el origen de las caídas.



Te ayudamos a cuidar

PROBLEMAS DE SUEÑO



A menudo la falta de sueño del cuidador acaba repercutiendo en la calidad de los cuidados que se llevan a cabo. Por eso, descansar bien es una condición indispensable para evitar el cansancio y el mal humor y ofrecer a los pacientes la atención que necesitan.



Te ayudamos a cuidar

Trastorno del sueño en cuidadores

Si existe un efecto reparador en nuestro cuerpo, ese es el que nos proporciona el descanso. Por ello, sobre todo en situaciones que pueden producirnos estrés queramos o no, como puede ser el acto de cuidar, se hace más necesario si cabe que respetemos el conocido mantra de las 8 horas mínimo de sueño.

Lo sabemos: la posición vigilante, las preocupaciones del día a día a las que se le suman el mantener a nuestro ser querido atendido no sólo como merece, sino incluso llegando a sobrecargar los cuidados... son factores que pueden llegar a alterar nuestro ciclo de descanso. ¿Cómo tratar y evitar esta situación?

Cómo evitar trastornos del sueño en cuidadores

Ya lo dice la sabiduría popular: más vale prevenir que curar. Por ello ante todo, **debemos evitar que se produzca un trastorno que nos mantenga durante el día con bajo rendimiento**, cansados y de mal humor entre otros síntomas.

Para ello debemos primeramente concienciarnos de la importancia de un buen descanso para estar al 100% en nuestras tareas diarias, **aparcar toda preocupación al momento de tocar la cama** y evitar que malos pensamientos nos aborden minutos antes de comenzar la vigilia.

Si somos de los que nos cuesta arrancar el sueño, podemos ayudarnos de factores que lo faciliten, como la práctica de ejercicio físico durante el día y relajantes a la noche, o llevar una sana y correcta alimentación en la que no incluyamos bebidas estimulantes a partir de ciertas horas que puedan afectar a nuestro sueño ni cenas copiosas.

Cómo tratar el trastorno del sueño en cuidadores

¿Conocéis la higiene del sueño? Se trata de una serie de prácticas a llevar a cabo a la hora de dormir que nos permite **facilitar el descanso sin la necesidad de tener que acudir a fármacos o tratamientos de choque**.

> **Dormir sin luz:** prepara la habitación con persianas bajadas y cortinas echadas

> **Colchón duro y almohada blanda:** la cama es nuestro mejor tratamiento para el sueño. No dudes en invertir correctamente en una apropiada.

> **Crea rutinas de sueño:** acostarnos y levantarnos a una misma hora educa a nuestro cuerpo para que sepa cuándo debe descansar

> **No leer, escuchar la radio ni ver la tele desde la cama:** el ocio previo al sueño desestresa, pero cada cosa en su lugar, y la cama no es el indicado.

> **Aprovecha algunos momentos al día para descansar** cuando nuestra persona dependiente lo haga.

En definitiva, **la clave está en permitirnos conocer nuestro cuerpo y manejar nuestra mente**, controlar que ninguna situación nos supere y acudir a la ayuda de otros familiares, profesionales o practicar la asertividad en los cuidados cuando toque, porque no somos máquinas a las que conectar y desconectar, sino **personas que también necesitamos de nuestros cuidados**.



Te ayudamos a cuidar

Dormir y descansar bien

Miguel Ángel Maroto es Psicólogo, Gerontólogo, gerente de Ahoracentros, profesor y tutor de varios Postgrados y títulos de Experto Universitario. Así como autor de publicaciones y libros relacionados con la estimulación cognitiva, la memoria y la higiene del sueño. Y precisamente hoy pretendemos que nos “desvele” los secretos para dormir bien.

RdC.- Se habla mucho del descanso y del sueño. ¿Es lo mismo dormir que descansar?

MAM.- No, claro que no. Digamos que el descanso tiene que ver con lo físico. Mientras que dormir es un proceso neurofisiológico en el que se encuentran implicadas muchas estructuras cerebrales. Ciertamente, que sin un buen sueño, no se consigue el descanso necesario para estar –valga la redundancia– descansado para el día siguiente.

RdC.- ¿Qué beneficios nos aporta dormir bien?

MAM.- El sueño sirve, además de para “cargar pilas” para otras muchas funciones. Durante la fase de sueño REM se libera la hormona GH (Hormona del crecimiento) que en los adultos ayuda a reparar tejidos del organismo dañados. También, durante esta fase de sueño profundo se consolida y se guardan en la memoria aspectos importantes vividos durante el día.

El sistema inmunológico se refuerza, por lo que, sin dormir bien, al cuerpo le cuesta más auto-repararse y por supuesto, al poco tiempo, aparecen los síntomas de fatiga física y cognitiva.

No es lo mismo dormir que descansar.

RdC.- Hacer ejercicio está recomendado para tener un buen sueño. ¿A qué se debe esto?

MAM.- Un aspecto importante del sueño es su función de “limpieza del sistema”. Sólo por estar vivos, el organismo produce una sustancia o subproducto denominado Adenosina.

Cuando hacemos ejercicio físico y mental, se produce más cantidad de esta sustancia. Existen unos receptores de esta adenosina en el cerebro que cuando la detectan en ciertos niveles, producen sueño. Cuando dormimos, el organismo se deshace de la adenosina, de nuestra “gasolina para dormir”. Por eso, se recomienda hacer actividad física diaria

a aquellas personas aquejadas de problemas de sueño.

Otro dato curioso para el lector y que seguro desconoce es que la cafeína bloquea los receptores de la adenosina y por esto el café “despierta” o “retrasa el sueño”. Si va a tomar un café con la comida y suele dormir mal, piénseselo dos veces, puede no hacerle nada bien.

RdC.- Está muy de moda tomar melatonina. ¿Qué es esta sustancia?

MAM.- La melatonina es un regulador del ritmo sueño-vigilia y se produce con luz solar. De ahí la utilidad de la fototerapia y ya que antes mencionamos el ejercicio físico, añadamos que si estamos expuestos a la luz solar, contribuirá a regular nuestro ciclo y dormir mejor.

RdC.- Sabemos que fisiológicamente las personas mayores duermen menos.

MAM.- Normalmente, las personas mayores reducen sus horas de sueño. Aunque paradójicamente pasan muchas más horas en la cama, tienden a necesitar menos horas de sueño; porque entre otras cosas también desgastan menos, física y cognitivamente hablando.

Un símil sería nuestro teléfono móvil, si lo usamos poco durante el día, la batería casi no se descarga y al final del día todavía le queda batería. Recordemos que dormimos para estar despiertos al día siguiente.



Te ayudamos a cuidar

INCONTINENCIA E HIGIENE



Conocer todos los tipos de incontinencia y cómo utilizar correctamente los absorbentes, puede resultar muy beneficioso para evitar infecciones y otros problemas de salud derivados, además de hacer mucho más fácil el momento de la higiene.



Te ayudamos a cuidar

Incontinencia urinaria. Qué es y qué tipos existen

La incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina ocasional o permanente. Puede tratarse de pequeñas pérdidas hasta grandes cantidades y entre las causas podemos diferenciar diversos factores.

Qué es la incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria se produce debido a una falta de control de la vejiga, lo que acaba desembocando en pérdidas de orina involuntarias; es decir, un goteo accidental de la orina.

Estas pérdidas se pueden dar de forma ocasional, por ejemplo, al toser o estornudar. O pueden ser permanentes, de forma que se produce una necesidad repentina de orinar, pero por diversas causas no hay posibilidad de controlarlo de forma voluntaria.

Muchas personas padecen incontinencia urinaria, principalmente mujeres y ancianos. **De hecho, se calcula que hay 6,5 millones de personas afectadas en España por la incontinencia urinaria, un trastorno que supone un reto a superar no solo en cuanto a higiene, sino también en cuanto a la carga psicológica que representa.** No obstante, la incontinencia o pérdidas de orina siguen siendo un tema del que apenas se suele hablar.

Causas de la incontinencia urinaria

Las causas de la incontinencia urinaria son muy diversas. Abarcan desde determinados estilos de vida, enfermedades subyacentes o problemas físicos.

Estilo de vida

Existen diversas bebidas, alimentos o medicamentos que actúan como diuréticos, por lo que estimulan la vejiga y la frecuencia con la que se orina. Entre ellos destacan el alcohol, la cafeína, las bebidas carbonatadas, los picantes, comidas muy especiadas y medicamentos para la presión arterial, sedantes y relajantes musculares, entre otros.

Enfermedades subyacentes

Las afecciones médicas también pueden causar incontinencia urinaria. En este caso, **destacamos la infección de las vías urinarias**, que irrita la vejiga y provoca necesidad de orinar constantemente y, en algunas ocasiones, también incontinencia.

El **estreñimiento** también puede causar el mismo efecto. Esto se debe a que el recto está ubicado muy cerca de la vejiga, haciendo que los nervios también se mantengan activos en exceso, aumentando así la frecuencia urinaria.

Problemas o cambios físicos

La incontinencia urinaria también se puede producir debido a problemas o cambios físicos, como el embarazo, parto, menopausia, cambios a causa de la edad, agrandamiento de la próstata, cáncer de próstata, tumores en las vías urinarias o trastornos neurológicos como la esclerosis múltiple, entre otros.

TIPOS DE INCONTINENCIA URINARIA

Podemos diferenciar varios tipos de incontinencia urinaria en función de la causa que la origina.

Incontinencia urinaria de esfuerzo

¿Qué sucede?

En la incontinencia urinaria de esfuerzo, **las pérdidas de orina ocurren cuando la persona está haciendo un esfuerzo: al reírse, al correr, al levantar peso, al estornudar, al saltar, etc.** La fuerza de los músculos (que constituyen el suelo pélvico) situados en la base de la uretra (conducto que permite la salida de la orina) es insuficiente.

Esta incontinencia también recibe el nombre de **debilitamiento del suelo pélvico**. El suelo pélvico puede verse debilitado por diferentes razones, como el parto, déficit de estrógenos (bajada del tono muscular) o envejecimiento.

El esfuerzo físico aumenta la presión en el abdomen y, por tanto, también en la vejiga. Esta presión sobrepasa entonces la capacidad de cierre de dichos músculos debilitados y se escapan cantidades reducidas de orina de forma incontrolada.

¿A quién afecta?

La incontinencia urinaria de esfuerzo suele afectar más a las mujeres.

¿Cómo solucionarlo?

En general, se trata de pequeñas cantidades de orina. Por lo tanto, utilizando compresas para pérdidas de orina leves de venta libre en farmacia como la **gama MoliMed**, podrá llevar una vida normal y segura.

Incontinencia urinaria de urgencia

¿Qué sucede?

En la incontinencia urinaria de urgencia, al principio, los síntomas se traducen simplemente en **una vejiga "irritable"**, con la imperiosa y desagradable necesidad de orinar con frecuencia, aunque todavía se pueda retener la orina. A medida que aumentan las ganas de orinar, ya no se puede controlar de forma consciente la evacuación y ello desemboca en una incontinencia. En este caso, la vejiga se vacía parcialmente o por completo.

¿A quién afecta?

Principalmente a la tercera edad, a personas mayores.

¿Cómo solucionarlo?

En general, se trata de grandes cantidades de orina. Por lo tanto, hablamos de una incontinencia que **debe ser diagnosticada y tratada por prescripción médica**.

Incontinencia urinaria por rebosamiento

¿Qué sucede?

En la incontinencia urinaria por rebosamiento, **la incontinencia se puede atribuir a un estrechamiento de la uretra**. El bloqueo de la uretra produce la acumulación de la orina en la vejiga y la distensión progresiva de la pared vesical interna. Así, se produce presión intravesical, ocasionada por la retención de una gran cantidad de orina. En consecuencia, la orina se escapa continuamente, gota a gota.

¿A quién afecta?

Este tipo de incontinencia urinaria es más frecuente en los hombres.

¿Cómo solucionarlo?

En general, se trata de **pequeñas cantidades de orina, pero que se pierden de forma continua**. Para tratar esta forma obstructiva de pérdidas de orina, **debe retirarse el obstáculo que impide la salida de la orina**. Mientras se resuelve la obstrucción, se recomienda el uso de pañales para adultos o bien absorbentes protectores específicos para el hombre, como por ejemplo **MoliMed for Men**.

Incontinencia funcional

¿Qué sucede?

En el caso de la incontinencia funcional, el sistema urinario funciona correctamente, sin embargo, se acaba produciendo incontinencia urinaria igualmente por **dos principales motivos**:

• **La movilidad de la persona**: incapacidad física de ir al baño, aunque la necesidad urinaria sea detectada.

• **El estado cognitivo de la persona**: no es capaz de procesar el mensaje de llenado de la vejiga, por lo que no detecta la necesidad de ir al baño.

¿A quién afecta?

Principalmente a personas mayores y/o dependientes.

¿Cómo solucionarlo?

En este caso, se trata de **pérdidas de orina importantes y frecuentes**. Por lo tanto, se trata de una incontinencia que debe ser diagnosticada y tratada por prescripción médica.

Incontinencia urinaria mixta

¿Qué sucede?

La incontinencia urinaria mixta **se produce cuando la persona padece simultáneamente la incontinencia urinaria de esfuerzo y de urgencia**. Es decir, puede experimentar pérdidas de orina tanto al realizar algún tipo de esfuerzo físico (como estornudar, toser o levantar peso), pero también experimenta en ocasiones un deseo brusco y repentino de orinar, que no le permite esperar hasta llegar al baño para miccionar.

¿A quién afecta?

Este tipo de incontinencia suele afectar a mujeres.

¿Cómo solucionarlo?

La persona que sufre este tipo de incontinencia, en ocasiones, solo experimentará **pérdidas leves** (incontinencia de esfuerzo), por lo que las compresas para pérdidas ligeras de orina, como las de **Lindor Lady**, pueden ser de gran ayuda.

Pero, en otras ocasiones, sufrirá pérdidas más abundantes (incontinencia de urgencia), por lo que lo más recomendable sería visitar a un médico para que prescriba el tratamiento más adecuado.



Te ayudamos a cuidar

¿Cómo cambiar un absorbente? Protocolo de higiene

A continuación queremos explicarte que un protocolo de higiene parcial para llevar a cabo al realizar un cambio de absorbente.

Pasos a seguir:

- 1. Lavado de manos** con agua y jabón o solución desinfectante tipo Sterillium®. Recuerda que en un post anterior te decíamos cómo lavar bien tus manos.
- 2. Prepara todo el material que vas a necesitar**, esto te ahorrará tiempo, podrás prevenir caídas, accidentes y trabajarás de modo más eficaz. Vas a necesitar:
 - > Absorbente limpio.
 - > Solución limpiadora íntima o agua jabonosa.
 - > Toalla para secar.
 - > Crema hidratante.
 - > Bolsa o cubo de basura para desechar el absorbente usado.
- 3. Coloca a la persona en la cama, en posición tumbada**, asegurándote de que está cómodo. Así mismo, si es posible, regula la altura de la cama para que tu espalda no sufra.
- 4. Lateraliza a la persona.** Si la persona de la que te ocupas colabora, sube la barandilla lateral opuesta a tu posición para ayudarlo a lateralizarse y mantenerse en esa postura.
- 5. Retira el absorbente usado.**
- 6. Limpia la zona genital**, lo puedes hacer con toallitas húmedas Moli Care®.
- 7. Verifica que no hay rojeces** ni irritaciones en el área del absorbente.
- 8. Tras el lavado, asegúrate de haber secado bien la zona.** Recuerda que mantener la zona limpia y seca permite transpirar a la piel y evita complicaciones y maceraciones.
- 9. Si es necesario aplica crema hidratante**, recuerda que la gama Moli Care® tiene varios formatos.
- 10. Pon el absorbente limpio.**



Te ayudamos a cuidar

DIABETES, COLESTEROL E HIPERTENSIÓN



La mayoría de enfermedades cardiovasculares carecen de síntomas reconocibles a primera vista. Sin embargo, suponen una de las mayores causas de mortalidad en el mundo. Descubre a continuación la mejor manera de anticiparte a ellas.



Te ayudamos a cuidar

Qué es la hipertensión arterial, señales, daños y medidas para controlarla

Las primeras señales de hipertensión arterial muchas veces son inespecíficas, pero se van desarrollando gradualmente. Por eso, si estás al cuidado de una persona que pudiera padecerla, siempre hay que estar alerta y saber qué medidas tomar para tenerla controlada.

¿Qué es la hipertensión arterial?

La presión arterial es la medida de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias a medida que el corazón palpita. Esta fuerza varía durante todo el día, dependiendo de la actividad física, el efecto de algunos alimentos o de los medicamentos que se estén consumiendo. Las mediciones de la presión arterial se expresan con dos valores, un número mayor, denominado presión arterial sistólica y un número menor, la presión arterial diastólica. Cuando esta última se encuentra por encima de 140/90 mmHg de manera persistente, se considera que la persona tiene hipertensión arterial.

De no ser tratada adecuadamente, esta puede llevar a que se desarrollen problemas en diferentes órganos del cuerpo. Por estas razones es importante conocer y controlar siempre las cifras de presión arterial de la persona a la que estás cuidando, ya que se ha visto que el control adecuado reduce la probabilidad de tener complicaciones de salud.

Las mediciones de presión arterial se expresan con dos valores, un número mayor, denominado presión arterial sistólica y un número menor, la presión arterial diastólica. Cuando los valores de presión arterial se encuentran por encima de los valores normales de forma persistente se considera que existe hipertensión arterial.

¿Da la hipertensión alguna señal de aviso?

La hipertensión es la primera causa de muerte en el mundo y existen diversas señales de aviso indicativas de hipertensión. Sin embargo, las primeras señales a menudo son inespecíficas y se desarrollan gradualmente. Esto significa que es difícil que las personas afectadas puedan percibirlas. Por eso, si estás a cargo de una persona dependiente, debes ser tú quien esté más atento a las posibles señales de alerta.

Como consecuencia del aumento de la presión arterial encontramos:

- > Problemas de visión
- Dificultad para conciliar el sueño Sueño inquieto
- > Ligera irritabilidad
- > Agitación interna

- > Problemas en los oídos (tinnitus, ruidos en el oído)
- > Aumento del dolor de cabeza o el mareo en situaciones de estrés psicológico o físico

En el caso de señales de aviso persistentes que afecten al organismo, consulta a un médico para evaluar las molestias.

¿Qué posibles daños puede provocar la hipertensión?

La presión arterial alta aporta un estrés adicional al corazón y los vasos sanguíneos que en un momento dado puede llevar al desarrollo de los siguientes problemas de salud y síntomas:

Corazón:

Cuanto más alta es la presión arterial, más tiene que trabajar el corazón para bombear la sangre a la arteria principal. En consecuencia, el tejido cardíaco se engruesa. La sobrecarga permanente que sufre el corazón reduce su capacidad de bombeo y puede provocar un fallo cardíaco. Los vasos estrechados por engrosamiento de sus paredes o acumulación de placas de ateroma producen hipertensión. Si se tiene hipertensión arterial por esta causa hay riesgo de infarto de miocardio por cierre súbito de los vasos.

Ojos:

Los cambios vasculares pueden provocar hemorragia en los ojos e incluso ceguera.

Cerebro:

Cuando los pequeños vasos sanguíneos que riegan el cerebro resultan dañados, una de las consecuencias puede ser reducción del rendimiento intelectual (demencia). Otro resultado puede ser la pérdida de las partes del cerebro afectadas por la oclusión de los vasos o la hemorragia (ictus).

Vasos sanguíneos:

La carga constante que supone el exceso de presión puede provocar trastornos circulatorios. Además, los vasos sanguíneos pueden llegar a dilatarse (aneurisma). Esto puede provocar hemorragias peligrosas cuando el aneurisma se rompe, sobre todo, si ocurre en la arteria principal (aorta) o en el cerebro.

La hipertensión arterial es la principal causa de infartos y de ictus. Una persona con esta patología tiene 6 veces más probabilidades de sufrir un infarto cerebral que una persona que no la tiene. Por eso es tan importante la educación para la salud de los pacientes hipertensos y, en caso de personas dependientes, para sus cuidadores.

Los 3 pilares para una vida sana

Esto son 3 medidas fundamentales que puede adoptar el paciente hipertenso para mejorar su calidad de vida:

1. Es importante realizar un buen seguimiento y monitorización de las mediciones de hipertensión de forma regular.
2. Una dieta sana y equilibrada que permita tener un peso correcto y un perímetro abdominal en rango.
3. Evitar el sedentarismo haciendo ejercicio físico (al menos 30 minutos al día) y eliminar hábitos nocivos como el tabaco o el alcohol.



Te ayudamos a cuidar

Dieta para personas hipertensas. Qué se puede comer y qué es mejor evitar

La alimentación es un gran aliado contra la hipertensión. Por eso, en este artículo te contamos cuáles son los mejores alimentos que añadir y cuáles debes evitar en tu dieta para mantener la tensión arterial bajo control.

La hipertensión es una de las enfermedades crónicas más frecuentes, especialmente en los ancianos: **hasta el 88% de los mayores de 75 años tiene valores de presión arterial elevada.**

Esta condición aumenta significativamente el riesgo de eventos cardiovasculares, así como de daño en otros órganos diferentes del corazón, como los riñones.

Por eso, es tan importante mantener la tensión arterial bajo control y, para ello, la alimentación va a ser un gran aliado.

¿Cómo debe ser una dieta para hipertensos?

Todos los buenos hábitos de salud, entre los que se incluye la alimentación, actúan de forma conjunta para fortalecer al organismo y luchar contra los valores alterados de tensión arterial, colesterol, azúcar en sangre y el resto de indicadores de potenciales riesgos para la salud.

Por eso, **la alimentación saludable para personas hipertensas es, en general, la recomendada para todas las personas.**

Alimentos recomendados para personas hipertensas

Así que, al igual que en cualquier otra dieta sana y equilibrada, **estos son los alimentos que no deberían faltar en la alimentación de una persona con hipertensión:**

- > **Lácteos;** como leche o yogures no azucarados.
- > **Carnes;** que contengan la menor cantidad de grasa posible.
- > **Pescado.**
- > **Huevos.**
- > **Cereales sin azúcar.**
- > **Verduras y hortalizas.**
- > **Legumbres;** como judías, lentejas o garbanzos.
- > **Frutas;** excepto si están en almíbar, desecadas o confitadas.
- > **Agua;** también se pueden tomar caldos, infusiones y zumos naturales.
- > **Grasas saludables;** por ejemplo aceite de oliva, aceite de girasol, mantequilla o margarina.

Alimentos a evitar en una dieta para hipertensos

En toda dieta saludable se deben evitar los productos **azucarados, embutidos, carnes procesadas y bollería industrial**, ya que son alimentos pobres nutricionalmente y que, además, suelen contener elementos que pueden ser perjudiciales para la salud.

Por otro lado, las personas hipertensas deben tener especial cuidado también con:

- > **La sal;** ya que se trata de un condimento rico en sodio, que tiene un impacto negativo en la hipertensión.
- > **La cafeína y la teína;** ya que, aunque no es necesario eliminarlos totalmente (excepto por recomendación del médico), hay que moderar su consumo porque pueden aumentar la tensión arterial.
- > **El regaliz;** esta raíz o su extracto se encuentra en algunas golosinas, infusiones, pastillas y caramelos medicinales, pero su consumo puede provocar retención de sodio, por lo que las personas que padecen hipertensión deben evitar consumir este tipo de productos.
- > **Las sales de frutas o el bicarbonato** para la acidez de estómago; aunque no se trata de un alimento, debe evitarse su consumo porque contienen sal. Consulta con tu farmacéutico qué alternativas de antiácido puedes utilizar.

Atención a la sal oculta

Aunque evitemos salar la comida que cocinamos en casa, existen muchos productos alimenticios que contienen grandes cantidades de sal y que nos pueden pasar desapercibidos. Algunos de estos productos con los que debemos tener especial cuidado son:

- > **Salsas preparadas** (salsa de tomate, mayonesa, ketchup, salsa de soja...)
- > **Sopas y caldos de brick o sobre.**
- > **Legumbres y verduras en conserva.**
- > **Patés.**
- > **Carnes y pescados curados o en salazón.**
- > **Platos preparados, como los congelados.**
- > **Cubos de caldo concentrado o pastillas saborizantes.**
- > **Embutidos y quesos curados.**
- > **Encurtidos.**
- > **Frutos secos salados o fritos.**

Piérdele el miedo a las hierbas y especias

Los ancianos, sobre todo si padecen degeneración nerviosa, van perdiendo el gusto con el tiempo y, por tanto, tienden a tomar alimentos muy salados y de sabores más fuertes.

Para contrarrestar esto, pero ofreciéndoles a la vez platos que les resulten apetecibles, podemos recurrir a las especias y las hierbas, ya que estas **proporcionarán aroma a los platos, potenciarán los sabores y, lo mejor de todo, ¡son saludables!**

Puedes empezar por especias y hierbas ya conocidas: **pimienta, clavo, canela, pimentón, laurel, ajo y cebolla en polvo, romero...** Y, poco a poco, ir incorporando nuevos sabores. Por ejemplo, ¿has probado la crema de calabaza con cúrcuma? ¿O el pollo con curry? Pierde el miedo, prueba, experimenta y ¡a disfrutar!

5 Reglas de oro para una dieta para hipertensión

Y por si aún tienes dudas sobre lo que es una dieta completa y saludable, aquí te dejamos 5 reglas de oro para llevar una alimentación equilibrada:

- > La dieta debe estar **basada en productos frescos, principalmente vegetales:** frutas, verduras, hortalizas y legumbres.
- > Los **hidratos de carbono** como cereales, pan, pasta y arroz deberán ser, **preferiblemente, integrales.**
- > Se debe tomar, preferentemente, **pescado y carne de ave en lugar de carne roja.**
- > El **aceite de oliva** debe ser la grasa principal en la dieta, frente a otras grasas menos saludables.
- > Preferiremos siempre **los guisos y los alimentos preparados al vapor, al horno o a la plancha**, en lugar de las frituras.

Ten siempre en mente la regla del plato

Además, te aconsejamos tener en mente la regla del plato a la hora de preparar tus comidas, que consiste en dividir mentalmente un plato en 4 partes iguales para asegurarte de que tu dieta es nutricionalmente completa:

- > **2 partes deberán llenarse con alimentos vegetales, frescos o cocinados:** verduras, hortalizas y frutas.
- > **1 parte deberá llenarse con alimentos ricos en hidratos de carbono:** patatas, cereales, pasta, pan, arroz...
- > **La última porción del plato deberá llenarse con carnes, pescados, huevos, legumbres, frutos secos y grasas saludables**, incluyendo el aceite de oliva.

Este plato es la representación de cada una de las comidas principales, en las que mantendremos las proporciones descritas:

Por último, debemos tener en cuenta a los lácteos, ya que hay **relación entre una correcta ingesta de calcio y una tensión arterial adecuada**, por lo que recomendamos tomar **dos raciones de lácteos al día**, una cantidad que será más que suficiente para cubrir las necesidades de la mayoría de ancianos.

Esperamos que estos consejos de alimentación te hayan resultado útiles para planificar la alimentación de tu ser querido dependiente con la tensión alta.





Te ayudamos a cuidar

NUTRICIÓN



La nutrición es uno de los aspectos fundamentales en el cuidado de personas con dependencia. Un proceso en el que hay que tener en cuenta tanto que la dieta en cuestión se adapte a sus necesidades como que no resulte insustancial ni repetitiva para hacer más llevadera esta tarea.



Te ayudamos a cuidar

La buena nutrición como prevención de enfermedades

Mantener una alimentación sana y equilibrada es una cuestión básica para la prevención de enfermedades. Se sabe que la mejor medicina para el organismo es la preventiva, y no hay mejor forma de prevenir enfermedades que mediante un estilo de vida saludable, que combine el ejercicio físico con una dieta equilibrada, asegurándonos una correcta nutrición e hidratación.

“Que sea tu alimento tu medicina y que tu medicina sea tu alimento” Hipócrates.

Por el contrario, una mala alimentación puede ser causa de diversos problemas de salud, como es el caso de las enfermedades cardiovasculares, primera causa de mortalidad en España. **Cuando se trata de personas mayores debemos prestar especial atención a la alimentación**, ya que cuentan con un sistema inmunitario más debilitado.

Nuestras necesidades de nutrición varían en función de nuestra edad y situación, evidentemente no precisa de los mismos alimentos un joven de 20 años que una persona dependiente de 70. Por tanto, ¿qué tipo de alimentación debemos ofrecerles a nuestros mayores?

A continuación, os damos algunos **consejos para la elaboración de una dieta equilibrada para personas mayores**, cubriendo todas sus necesidades nutritivas con el objetivo de asegurar su longevidad, su calidad de vida y prevenir así diversas enfermedades.

Buena alimentación para prevenir enfermedades

Grasas

Las grasas son necesarias para adquirir la **energía** que nos permita desempeñar las labores del día a día. No obstante, cabe diferenciar entre las grasas saludables y otras más insalubres, para controlar la cantidad que ingerimos de cada una.

De este modo, el aceite de oliva o los frutos secos, por ejemplo, representan un tipo de grasa saludable que podemos ingerir a diario. Las carnes grasas, embutidos, mantequilla o bollería industrial, sin embargo, deben presentar un consumo ocasional ya que pueden causar **problemas de hipertensión arterial** entre otros.

Hidratos de carbono

He aquí otra de las grandes **fuentes de energía** para nuestro organismo. Los alimentos que nos brindan hidratos de

carbono son los siguientes, siguiendo el orden de mayor a menor frecuencia de consumo: Pan, arroz, pasta, legumbres, frutos secos y dulces.

Entre los pacientes diabéticos cabe tener especial cuidado con la cantidad de hidratos de carbono que consumimos ya que **aumentan considerablemente el nivel de glucosa en sangre**.

Proteínas

Gracias a las proteínas, ya sean animales o vegetales, podemos **construir nuevas estructuras** y mantener nuestra **musculatura en buen estado**. Entre los alimentos que aportan este nutriente encontramos la leche y demás productos lácteos, pescados, carnes magras, aves, huevos y legumbres. En la misma medida pero con una frecuencia de consumo más moderada se encuentran los embutidos y carnes grasas.

Cabe recordar que en aquellas personas con **enfermedades de riñón** deberemos reducir el consumo de proteínas ya que los riñones son los encargados de deshacerse de los desechos producidos por la ingesta de proteínas, y así les evitaremos realizar ese esfuerzo de más.

Vitaminas y minerales

Estas sustancias regulan y mantienen todos los **procesos internos** de nuestro organismo, además de aportar una gran cantidad de **antioxidantes**. De este modo son responsables de las reacciones bioquímicas que suceden en nuestras células, desde la conversión de los alimentos en energía o el crecimiento de los tejidos hasta el tratamiento de diversas enfermedades. Las podemos encontrar en frutas, verduras y hortalizas, legumbres o frutos secos.

Fibra

Suele ser bastante común encontrarnos con problemas de función intestinal entre personas mayores. Para poder hacer frente a este **estreñimiento** es muy importante la ingesta de alimentos ricos en fibra como son las verduras, frutas con piel, legumbres y cereales integrales. Además de tomar fibra también es aconsejable aumentar la ingesta de líquidos y realizar ejercicio físico para mejorar nuestra función intestinal.

Agua

Por último, pero no por ello menos importante, nos encontramos con el agua y la importancia de una buena **hidratación**. Gracias a ella podemos transportar todos los nutrientes ingeridos a través de nuestro cuerpo para hacerlos llegar a las células y partes del organismo que necesitamos. Como mínimo deberíamos ingerir entre 4 y 8 vasos de 200 ml. al día.

En definitiva, la alimentación es una de las herramientas más importantes que tenemos tanto para la prevención como para el tratamiento de enfermedades. Recuerda que somos lo que queremos, y si queremos ser salud lo tendremos que reflejar en nuestra dieta.



Te ayudamos a cuidar

6 consejos para alimentar a personas dependientes

Cuando nos ocupamos de personas dependientes o ancianas, solemos encargarnos de sus necesidades más básicas, como es el caso de la alimentación. Es importante planificar una dieta equilibrada que favorezca su salud, teniendo en cuenta las posibles limitaciones con las que puedan contar respecto a la masticación y la deglución.

En este post **te damos 6 consejos útiles a tener en cuenta en la alimentación de una persona dependiente**. Recuerda que tu papel como cuidador es crucial en el desarrollo de esta necesidad básica.

Respetar los gustos

Las principales pautas dietéticas a seguir serán sin duda las establecidas por el equipo de salud, ya sea el médico o el dietista. Es importante respetar sus recomendaciones cuando planifiquemos una **dieta equilibrada**. No obstante, siempre que la enfermedad nos lo permita, respetaremos los gustos del comensal priorizando sus alimentos favoritos.

Dificultad de masticación

Las personas que sufren enfermedades degenerativas de las funciones motoras, como es el caso del Alzheimer o el Parkinson suelen experimentar dificultades para masticar. Lo mismo puede suceder con individuos con problemas de coordinación muscular. Por eso mismo, deberemos **adaptar la textura de los alimentos para facilitar su masticación**, a este tipo de dieta se le denomina **dieta blanda mecánica**.

"La dieta compuesta por platos con textura adaptada para su fácil masticación se denomina Dieta blanda mecánica".

Dificultad de deglución

Una vez masticado el alimento lo llevamos a la parte posterior de la boca para hacerlo bajar por el esófago. Esta acción sucede de forma inconsciente gracias a diversos nervios que ayudan a que los músculos bucales, la garganta y el esófago trabajen en consonancia. **Las enfermedades como los trastornos cerebrales o neurológicos, problemas en el esófago o incluso un alto nivel de estrés pueden provocarnos dificultades en la deglución.**

Para evitar estas dificultades es recomendable preparar los alimentos en **masas uniformes** para evitar que se esparzan por la boca. Puedes utilizar harina de trigo, puré de patata o yema de huevo para espesar los alimentos, pero ten en cuenta que estarás aumentando el valor calórico. Otra opción, que no añade calorías, son los espesantes alimentarios. También debemos evitar alimentos pegajosos que formen "bola" como pueden ser las galletas o piezas de bollería.

Al elaborar un plato trataremos de **incluir alimentos de consistencias similares**, para evitar que se sienta confundido y acabe rechazando la comida. Otro punto a tener en cuenta es que los sabores ácidos suelen facilitar la deglución.

Recomendaciones posturales para comer

También es muy importante cuidar los **hábitos de postura** a la hora de comer. Le daremos la comida frontalmente para que no tenga que girar la cabeza, le diremos que coma despacio y le ofreceremos cucharadas con poca cantidad (el tamaño ideal es el de una cuchara de postre). Antes de tragar, inclinaremos levemente su cabeza hacia adelante para facilitar la toma de aire.

Después de comer dedicaremos un tiempo a la higiene bucal y trataremos de **no ir a la cama directamente**, ya que eso dificultaría la digestión. En caso de que sea posible realizaremos un pequeño paseo y si la persona se encuentra encamada dejaremos la cabecera elevada durante un tiempo.

"Es importante comer sentados siempre que sea posible y evitar acostarnos directamente después de la ingesta".

Preparar el entorno

Tenemos que asegurarnos de que la persona se encuentra lo más relajada y segura posible en el momento de comer. Evitaremos toda distracción o elemento alterante como puede ser una televisión encendida o unos niños jugando en la cocina.

Con ello, trataremos de **construir un entorno favorable para su apetito**, informándole bien sobre lo que va a comer, respetando sus ritmos sin ninguna prisa y en postura sentada (siempre que sea posible).

Utensilios

La forma en la que colocamos los utensilios para comer en la mesa debe facilitar el uso de los mismos por parte del anciano o la persona dependiente. Colocaremos el plato directamente enfrente y el resto de cubiertos y vasos a unas **distancias alcanzables**.

Es relativamente fácil conseguir utensilios especialmente diseñados para personas con problemáticas relacionadas con la ingesta, pero siempre podemos emplear remedios caseros como el de colocar espuma con cinta adhesiva en un cubierto para hacerlo más grande y así facilitar su utilización. Estos son los principales consejos que te damos para alimentar a personas dependientes o ancianas como cuidador.





Te ayudamos a cuidar

PROBLEMAS AUDITIVOS Y DE VISIÓN



La pérdida de calidad auditiva y visual tiene numerosas consecuencias tanto a nivel psicológico como físico. Por ello es importante realizar ciertas adaptaciones en el hogar y también en los cuidados, para ganar así comodidad, seguridad, autonomía y ahorro de tiempo.



Te ayudamos a cuidar

Pérdidas de audición en personas mayores

La presbiacusia (del griego presbys -viejo- y akousis -escuchar-) consiste en una pérdida gradual de la audición asociada a la edad. Se estima que esta alteración auditiva es la tercera enfermedad crónica más prevalente en personas mayores tras la hipertensión arterial y la artritis.

La causa fundamental de esta enfermedad es una **degeneración en las células del oído interno provocada por la edad**, aunque no se descartan otros factores, como son la exposición a ambientes ruidosos, traumatismos, factores hereditarios, uso de ciertos medicamentos que dañan al oído o enfermedades crónicas como la diabetes.

Que nuestros mayores pierdan calidad auditiva tiene numerosas **consecuencias tanto a nivel psicológico como físico**. En el aspecto psicológico se deteriora su calidad de vida, así como su comunicación, se pierde interés en la vida social, aumenta el riesgo de aislamiento e incluso está asociada al deterioro cognitivo.

Físicamente es un factor de riesgo a la hora de sufrir accidentes, por ejemplo ante sonidos como sirenas, oír un timbre, o reaccionar ante un peligro, si la capacidad auditiva está disminuida también lo estará la capacidad de reacción. En definitiva la integridad y la autonomía de las personas con presbiacusia disminuyen.

A veces los **primeros síntomas** de la presbiacusia pasan desapercibidos para los familiares o incluso son negados por el propio paciente ya que se produce una reacción de rechazo hacia la enfermedad.

Signos como no oír bien y no entender una conversación cuando estamos en ambientes con ruido – como una reunión familiar, un lugar donde haya música de fondo un poco alta o una televisión – pueden hacernos sospechar que nuestro familiar está perdiendo capacidad auditiva y quizá sea el momento para dejarnos asesorar por un especialista. Si convives con una persona que está perdiendo audición puede ser que notes que vuestra comunicación se está deteriorando. Te ofrecemos algunas pautas para mejorar la comunicación:

- > Mira de frente a la persona cuando hables con ella para que pueda leer tus labios.
- > No te pongas a contraluz (tener la luz de frente al hablar permite que la otra persona te vea bien y aprecie tus gestos faciales, tus movimientos corporales).
- > Apaga la radio o la televisión durante vuestras conversaciones.
- > No hables mientras masticas.
- > No grites ni varíes la velocidad al hablar, puesto que eso puede distorsionar el habla.
- > Utiliza frases cortas y sencillas.



Te ayudamos a cuidar

Adaptar el hogar a personas con baja audición

En este post os damos algunas ideas de cómo adaptar el hogar a las nuevas necesidades derivadas de la pérdida parcial o total de uno de los sentidos: la audición.

Ya hemos hablado anteriormente de la **presbiacusia**, que es la pérdida auditiva que se da a medida que nos vamos haciendo mayores.

Así que, si cuidas de alguien anciano, es muy probable que ya hayas notado cómo éste va perdiendo poco a poco la audición, lo que puede suponer un mayor riesgo para las personas mayores y que convierte la labor de cuidar en un desafío extra. Además, puede ocasionar molestias a familiares y vecinos.

Por ejemplo, **es importante que adaptemos el hogar a las nuevas necesidades** derivadas de la pérdida parcial o total de uno de los sentidos, y por eso hoy en el blog os damos algunas ideas.

¿Qué es la pérdida de audición?

La pérdida de audición es uno de los problemas de salud que más afecta a los ancianos, y consiste en una **disminución de la capacidad para oír**. Según los datos, **casi la mitad de las personas mayores de 75 años tienen dificultades para oír**, que en su caso se denomina presbiacusia.

Pero la pérdida de audición no solo ocurre por el envejecimiento, sino que existen diferentes causas que pueden derivar en la pérdida de audición, como pueden ser infecciones por virus o bacterias, enfermedades del corazón, lesiones en la cabeza, tumores, ciertos medicamentos, o la exposición continua a ruidos fuertes que sufren trabajadores de la construcción, músicos, jardineros...

Cómo adaptar el hogar de una persona con pérdida auditiva

Tener el hogar adaptado a personas con problemas auditivos permitirá que tu ser querido dependiente pueda **estar tranquilo y relajado en casa**, sin tener que estar pendiente de todas las cosas que se podría estar perdiendo al no oír correctamente (si llaman a la puerta, si suena el teléfono, si se queda dormido por no escuchar el despertador...).

Por eso, en este artículo te contamos varias ideas para tener un hogar adaptado a sus necesidades, con lo que ambos **ganaréis en comodidad, seguridad, autonomía y ahorro de tiempo**.

Notificaciones por luz

Una solución para no perderse todos los estímulos que recibimos a través del oído, es sustituir esas notificaciones por luces que se enciendan automáticamente. Consiste en instalar diferentes luces a lo largo de la casa que indiquen diferentes situaciones; por ejemplo, si alguien llama al timbre o si suena el teléfono. Existen bombillas preparadas para estas situaciones, así como dispositivos inalámbricos para que los pueda llevar siempre consigo.

Notificaciones por vibración

Lo ideal es no limitarse a utilizar luces como activador visual, sino a combinarlo con otros estímulos como las vibraciones para lograr una mayor atención. Por ejemplo, puedes instalar una alarma o despertador que vibre en lugar de sonar y colocarlo debajo de la almohada de la persona con problemas auditivos.

Otra opción, es utilizar un reloj inteligente, conocido como 'smartwatch', que se coloca en la muñeca, como cualquier reloj de pulsera, y configurarlo para que active una vibración con las notificaciones que deseemos (si suena el teléfono, si es la hora de despertarse...).

Amplificadores de volumen

Si la pérdida de audición no es total, también puedes probar con un timbre con un volumen más alto o instalar timbres adicionales en distintas estancias de la casa para que se escuche desde cualquier punto del hogar, así como graduar el volumen del teléfono para amplificar el sonido o instalar un dispositivo inalámbrico para llevar en el bolsillo y que este también suene y/o vibre cuando lo haga el teléfono.

También está la opción de sustituir el teléfono de casa por un teléfono inalámbrico o un teléfono móvil que pueda llevar consigo. Además, gracias a las nuevas tecnologías, con el teléfono móvil podrá hablar por videollamada, lo cual facilita enormemente la comunicación con las personas con baja audición, ya que pueden leer los labios de su interlocutor.

A la hora de ver la televisión

Una de las situaciones que más molestias puede causar en los familiares y vecinos de una persona con baja audición es ver la televisión, ya que suelen escucharla a un volumen mucho más alto de lo normal.

Algunas ideas para evitar que se dé esta situación es utilizar unos auriculares inalámbricos conectados a la televisión para que pueda escucharlo directamente en sus oídos y sin tener que subir el volumen.

También es recomendable activar los subtítulos en el televisor, una función que ya está disponible en casi todos los modelos, así como activar el apagado automático de la televisión, ya que es posible que la persona con problemas de audición se quede dormida mientras la está viendo y, al no escucharla, no se despierte y esta se quede encendida durante horas, pudiendo molestar también así a vecinos y familiares.

Aplicaciones para el móvil

Otra opción muy útil son las aplicaciones móviles para personas con problemas de audición, que has de conectar a los distintos dispositivos para que te envíen notificaciones de luz y/o vibración al teléfono móvil si están llamando al teléfono fijo, si te has dejado algún electrodoméstico conectado como el extractor o el secador, si alguien ha llamado al timbre...

Una de las aplicaciones más conocidas es **Visualfy**, en la que las alertas son personalizables, así que, en función del color de la notificación, puedes saber de qué se trata.

Centro de Intermediación

Por último, queremos recomendar el Centro de Intermediación Telefónica, que se trata de un servicio para facilitar la comunicación en tiempo real con personas sordas, con discapacidad auditiva y/o fonación, convirtiendo los mensajes de voz a texto y viceversa.

El funcionamiento del CIT consiste en que la persona con discapacidad auditiva envía un mensaje por el canal que elija, que lo recibe un intérprete u operador del Centro y este a su vez transmite el mensaje a la persona con la que desea contactar. De igual forma, cualquiera que desee comunicarse con una persona sorda, con discapacidad auditiva y/o de fonación, puede contactar con el CIT y el intérprete u operador del Centro transmitirá su mensaje a través del canal correspondiente.



Te ayudamos a cuidar

DOLORES MUSCULARES Y ARTICULARES



Aún a edades avanzadas, existen maneras de mantener en forma los músculos y articulaciones. Evitar el sedentarismo y la degradación del cuerpo puede resultar muy beneficioso tanto psicológicamente como a la hora de ganar movilidad para las actividades cotidianas.



Te ayudamos a cuidar

Cómo conseguir movilizaciones menos dolorosas en personas con artrosis y artritis

A las diferentes patologías que pueden causar pérdida de movilidad y parálisis, a menudo se suma en las personas ancianas la artrosis o la artritis. Además de empeorar su autonomía en el movimiento, estas enfermedades de las articulaciones resultan muy dolorosas en las actividades cotidianas, incluyendo las movilizaciones necesarias para su cuidado, aseo y cambios de postura.

Si este es el caso de tu ser querido dependiente, te ofrecemos algunos consejos para conseguir movilizaciones menos dolorosas y aliviar su malestar en el día a día.

Recomendaciones para movilizar a un paciente con artrosis o artritis

Las movilizaciones pueden ser muy dolorosas en los pacientes con artrosis o artritis avanzados, **especialmente por la mañana**. Te proponemos algunas acciones que puedes llevar a cabo para reducir el dolor de las movilizaciones:

- > Por las mañanas se tiene mayor rigidez y dolor. Por eso, **antes de levantar al paciente de la cama, es aconsejable poner calor en las articulaciones más lesionadas durante unos minutos**. Por ejemplo, se puede utilizar una esterilla térmica, paños calientes o gel efecto calor. Un masaje en la zona también ayudará a mejorar los síntomas.
- > Déjate aconsejar sobre **grúas y ayudas para levantar y movilizar a la persona dependiente a tu cargo**. A veces, aunque lo hagamos con la mejor de las intenciones, las movilizaciones a mano desnuda son más incómodas, dolorosas y con mayor riesgo de lesiones para el cuidador también.
- > Al lado de cada asiento, coloca una **agarradera o un mueble donde se pueda apoyar el peso para volver a levantarse**. De esta forma, se repartirá la presión sobre varias articulaciones y se evitará el dolor extremo.
- > Aunque las movilizaciones sean dolorosas, **no se debe mantener durante mucho tiempo la misma postura**, ya que después el dolor será aún más intenso. Es conveniente ir movilizándolo las articulaciones afectadas cada poco tiempo.
- > Es aconsejable utilizar un **colchón duro para dormir y sillas de respaldo recto para sentarse**.
- > La altura de los asientos también deberá ser adecuada: **las rodillas** nunca deben permanecer dobladas en un ángulo inferior a los 90° (**deben mantener un ángulo recto**). De esta forma, evitamos forzar en exceso la articulación al levantarnos del asiento.
- > Durante el día se pueden utilizar **aplicaciones de calor o frío** (según lo que más alivie) con mantas eléctricas, geles,

pañños, etc. Pero **nunca durante más de 20 o 30 minutos**.

Puede ser una buena idea utilizarlos antes de cada cambio de postura.

Otros consejos para aliviar la artrosis y artritis

Además de las acciones puntuales, las personas con artrosis o artritis pueden poner en práctica estos otros consejos para mejorar su calidad de vida en general:

- > **Evitar la obesidad**, ya que, a mayor peso corporal, mayor presión y dolor sobre las articulaciones.
- > **Realizar actividades físicas moderadas, acordes a la edad y estado de salud de la persona**, ya que está demostrado que reducen la sensación general de dolor. Los ejercicios que produzcan dolor no se deben realizar y, en caso de aumento repentino del dolor, es conveniente guardar reposo durante 2 o 3 días.
- > **Realizar ejercicios específicos para fortalecer los músculos** que rodean a las articulaciones afectadas, como ejercicios de dedos en caso de que la artritis afecte a las manos, o actividades que refuercen los cuádriceps en caso de daño en las rodillas.
- > **Llevar una dieta mediterránea** y evitar los productos ultraprocesados, los excesos de azúcares y los aceites refinados. Una mala alimentación puede contribuir a empeorar la inflamación.
- > Si la persona dependiente todavía mantiene cierta autonomía, puede ser buena idea **iniciar el día con una ducha de agua caliente**. Así calmaremos de forma generalizada el dolor para que pueda llevar a cabo sus actividades diarias sin impedimentos.
- > Las personas que conservan la capacidad de caminar, deben llevar un **calzado cómodo y adecuado** para evitar las malas posturas. Aunque sientan dolor, es conveniente que mantengan la costumbre de caminar algo cada día, o de lo contrario es posible que acaben perdiendo esta capacidad a la vez que aumenta el dolor en sus articulaciones.



Te ayudamos a cuidar

10 Consejos para envejecer de forma saludable

Todos sabemos que llegaremos a ancianos tarde o temprano, pero ¿nos planteamos en qué estado de salud envejeceremos o queremos envejecer? Es evidente que la calidad de vida que tengamos durante la infancia y la edad adulta va a jugar un papel importante en nuestra salud en la llamada 'tercera edad', pero ¿Cuáles son los factores que deberíamos tener en cuenta para disfrutar de una vejez saludable?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en un artículo sobre el envejecimiento de la población destaca que **"el envejecimiento saludable comienza con hábitos saludables en fases anteriores de la vida"**, estos hábitos incluyen alimentación, actividad física o exposición a riesgos para la salud. Ciertamente a partir de cierta edad debemos empezar a tener en cuenta ciertos factores para envejecer bien que podíamos relativizar antes.

10 consejos para tener un envejecimiento saludable

- 1. Aliméntate bien.** Una dieta variada y equilibrada es fundamental. Las frutas y las verduras son nuestros mejores aliados. Por el contrario los alimentos grasos y el azúcar, deben tomarse con moderación.
- 2. Cuida de tu cuerpo.** Hacerse chequeos médicos periódicos es importante para un mantenimiento óptimo de la salud, como también para poder detectar a tiempo posibles irregularidades.
- 3. Cuida de tu mente.** Sé activo mentalmente, evita en la mayor medida posible situaciones de estrés, o en todo caso aprende a controlarlas. Ten una actitud positiva y optimista frente a la vida.
- 4. Evita riesgos.** El tabaco y el consumo abusivo de alcohol claramente no juegan a tu favor, reduce su consumo o elimínalo completamente.
- 5. Sigue aprendiendo.** No pierdas nunca la curiosidad. Lee libros o revistas, participar en debates o incluso puedes aprender a utilizar internet o iniciarte en las redes sociales.
- 6. Ejercicio físico.** Realizar actividad física de forma moderada y de manera constante favorecerá nuestra movilidad a largo plazo. Los paseos diarios son una de las mejores actividades, siempre respetando la capacidad de cada uno.
- 7. Cuidar la casa y adaptarla.** De la misma manera que realizamos cambios en casa con la llegada de un bebé, con la llegada de la vejez también podemos realizar pequeños cambios en casa. Cambiar la bañera por un plato de ducha o adaptar las alturas de electrodomésticos como la lavadora puede prevenir lesiones musculares por malas posturas.

8. Relacionarse. Salir de casa, relacionarse, informarse, conocer cosas y personas nuevas ampliará nuestro círculo social. Visitar museos, ir al teatro o salir a cenar te ayudará a tener una actitud positiva y a tener aspiraciones.

9. Aceptar y disfrutar del puesto que se ocupa en la familia. Si tus hijos ya son mayores o estás jubilado, aprovéchalo. Ya no tienes que estar pendiente de todo, disfruta de este merecido descanso y aprovecha para hacer esa cosa que siempre has querido hacer.

10. Aceptar el envejecimiento y disfrutarlo. Sé realista, ya no tienes 20 años, pero esto no significa que no puedas disfrutar. La vejez es un escalón más en la vida donde la experiencia y la sabiduría afloran, acepta este nuevo rol e intenta sacarle el máximo partido.



Te ayudamos a cuidar

MOVILIDAD Y SEGURIDAD



Mantener el cuerpo y la mente en marcha suele resultar tan sencillo como beneficioso para el ánimo de las personas dependientes.



Te ayudamos a cuidar

Cómo mantener a las personas mayores activas en casa

Mantener la mente ocupada y realizar sencillos ejercicios de movilidad es básico para mantener el ánimo de nuestros mayores en estos días de estar en casa. ¡A moverse!

Cuidar a una persona abarca muchos aspectos. No solo se trata de alimentar, higienizar y atender al cuidado, sino de **garantizar que el paciente tenga una calidad de vida óptima**. Por eso, **atender la salud física como la mental son fundamentales** para que puedan disfrutar de estos años. En este sentido, el **papel que desempeña el cuidador es esencial**.

Para ayudar a la persona dependiente a mantener una mente y un cuerpo lo más activos posibles, **te recomendamos organizar una serie de ejercicios que se adapten a las características del paciente**.

Cómo mantener la mente activa

A medida que pasan los años, es normal que la mente del paciente se vaya deteriorando. Es el caso de la memoria, que ya no suele ser la misma de antes y se suelen olvidar cuestiones cotidianas (por ejemplo, dónde se dejan ciertos objetos, nombres de personas, el día en que estamos, etc.) Asimismo, la buena noticia es que es posible ejercitarla. Teniendo en cuenta que la movilidad suele ser escasa, estos consejos te servirán para ayudar al paciente a mantener la mente activa.

> **Leer, escribir, coser y conversar** son actividades interesantes y divertidas que mantienen la mente activa. Puede elegir libros (que las letras no sean demasiado pequeñas), escribir cartas a los nietos o conversar sobre anécdotas de su vida. Y es que la lectura ejercita el cerebro y ayuda a recordar palabras. Un estudio de la Clínica Mayo sobre memoria y envejecimiento concluyó que la lectura puede prevenir la pérdida de la memoria.

> **Escribir un diario autobiográfico:** Esta actividad contribuye a potenciar la memoria, ya que rememora las propias vivencias del paciente. Para alguien que se encuentra «en la última etapa de su vida, mirar hacia atrás constituye buena parte del presente», afirma Arthur Kleinmann, psiquiatra y catedrático de Harvard, en su libro *The Illness Narratives: Suffering, Healing & The Human Condition* («Las narrativas de la enfermedad: el sufrimiento, la salud y la condición humana»).

> **Colorear un dibujo:** Hay estudios que afirman que colorear un dibujo reenfoca la atención. “La coloración adulta requiere una atención moderada centrada, fuera de la autoconciencia. Es relajante”, asegura el psicólogo clínico Scott Bea.

> **Juegos de mesa:** Por ejemplo, juegos como el ajedrez, las damas o los naipes ayudan a los pacientes a mejorar la coordinación de los movimientos del cuerpo, estimular la percepción sensorial y la comunicación, incrementar la atención y ejercitar las habilidades cognitivas.

Cómo mantener el cuerpo activo

Pese a que son momentos de estar en casa, en el caso de las personas dependientes también **hay maneras de mantener el cuerpo activo**. Como siempre, lo importante es que como cuidador conozcas los límites del paciente para que la actividad que realice no se vuelva contraproducente. Te damos algunas ideas:

> **Mejorar la fuerza:** Aumentar, aunque sea muy poco, la masa muscular le facilitará tareas diarias como levantarse de una silla, subir escaleras o abrir frascos. Además, los ejercicios de fortalecimiento para la parte inferior del cuerpo también mejorarán su equilibrio. Se pueden usar pesas (con algún artículo que tenga en casa) o bandas de resistencia dos veces por semana en sesiones de 30 minutos cada una, pero no es recomendable ejercitar el mismo grupo de músculos durante dos días seguidos.

> **Equilibrio:** Este tipo de ejercicios **reducen las caídas** y fracturas, además de aumentar la estabilidad, la autonomía y la independencia. Se pueden intentar ejercicios sin apoyo y con los ojos cerrados. Por ejemplo, hacer una flexión y una extensión de rodillas y cadera.

> **Flexibilidad:** Evita las deformidades óseas y el acortamiento de los tendones, lo que brinda una mayor amplitud de movimientos y brinda seguridad. Se pueden hacer estiramientos leves de las articulaciones y los músculos.

> **Tai-Chi:** Se trata de un arte marcial chino que combina ejercicios de resistencia y equilibrio con movimientos suaves y lentos, mejorando la flexibilidad del cuerpo.



Te ayudamos a cuidar

Protocolo de cambios posturales

Es muy importante estimular la movilidad de las personas dependientes para mantener tanto su salud física como mental. Por ello, hoy os contamos qué son los cambios posturales, cuál es el protocolo de movilización y las posiciones más recomendadas.

¿Qué son los cambios posturales?

Los cambios posturales son las **modificaciones o variaciones realizadas en la postura corporal de la persona encamada**, con el fin de evitar las complicaciones derivadas de la falta de movilidad. Para este cambio de posición se pueden emplear diferentes **técnicas de movilización**, de las que ya hemos hablado en este blog.

Cambios posturales en personas dependientes

La mayoría de las personas cambiamos de postura cuando estamos incómodos en respuesta a la presión que sentimos en las diferentes zonas de apoyo. Sin embargo, **las personas que no sienten esta presión o que no pueden moverse, no tienen la capacidad de realizar estos cambios de posición por ellos mismos**, como ocurre en las personas dependientes con diferentes demencias o en pacientes encamados.

Es aquí donde cobra vital importancia tu rol de cuidador, ya que **la falta de movilidad**, unida a las características de la piel de nuestros mayores (más delicada, seca y fina), **puede crear riesgos cutáneos y provocar la aparición de problemas en la piel** como, por ejemplo, las úlceras por presión.

Tipos de posiciones para cambios posturales

En primer lugar, debes saber que todas las posturas deben cumplir los siguientes **requisitos**:

- > Que no se obstaculice la respiración. No debe constreñir ni el cuello ni el tórax.
- > Que no se obstaculice la circulación. Los elementos de sujeción no deben estar ceñidos.
- > Que no se ejerza ninguna presión ni tracción sobre ningún nervio, ya que puede causar pérdida sensitiva o motora.
- > Que se reduzca al máximo la presión sobre la piel, con un mínimo de contacto.
- > Si se va a efectuar un procedimiento de asistencia, que se tenga la máxima accesibilidad al sitio de actuación.

Y ahora, vamos a conocer los diferentes **tipos de posiciones que más se recomiendan para las personas dependientes encamadas**:



1. Posición de Fowler

Esta postura consiste en colocar al individuo sobre su cama en una **posición semisentada** de aproximadamente 45-60 grados, con las rodillas extendidas o flexionadas, utilizando para ello una almohada colocada debajo de las rodillas.

La cabecera de la cama debe estar elevada unos 40-60 centímetros y crear el ángulo característico de la postura para mayor confort del encamado, utilizando otra almohada para el cuello.

La posición de Fowler ayuda a relajar la tensión de los músculos abdominales, mejorar la respiración e incrementar la comodidad durante la alimentación oral y otras actividades de los pacientes.

La posición de Fowler se puede variar para ajustarse a diferentes propósitos y, dependiendo de los grados de inclinación, existen diferentes versiones de esta postura:

- > **Fowler baja o semi-Fowler**, cuando la elevación de la cabeza es de 20-40 cm y la inclinación es de 30-45°.
- > **Fowler alta o elevada**, cuando la inclinación es de 80-90°.

2. Posición decúbito supino

La posición decúbito supino consiste en colocar a la persona dependiente **boca arriba**, con una almohada en la cabeza para que quede apoyada pero sin que exista flexión del cuello, y otra almohada blanda y delgada debajo de las pantorrillas para que el peso de las piernas no descansen sobre un punto en concreto y para que las rodillas queden ligeramente flexionadas.

También se puede colocar una tercera almohada al final de la cama a modo de "tope", para evitar la extensión excesiva de los pies.

3. Posición lateral

Esta postura consiste en colocar al paciente **de lado** con una almohada bajo el cuello para que la cabeza y el tronco queden alineados. Es importante separar del tronco el brazo que queda debajo para evitar que el peso del cuerpo recaiga sobre él, mientras que el brazo que queda encima debe estar algo flexionado y descansando sobre una almohada para que la zona del pecho quede liberada de presión.

También es recomendable colocar una almohada entre las dos piernas para evitar el roce y flexionar ligeramente la pierna que queda encima, así como colocar otra almohada en la espalda para que el tronco no caiga hacia atrás.

¿Cómo realizar cambios posturales?

Para realizar los cambios de posición correctamente debemos **variar la postura cada 2 o 3 horas**, alternando ambos laterales (izquierda-derecha) con la postura boca arriba (supino) y la posición de Fowler.

Asimismo, aprovecharemos cada cambio de posición para **verificar la integridad cutánea y aplicar el aceite protector Moli Care®**, con aceite natural de almendras, que ayuda a regenerar la piel y refuerza la acción de barrera protectora, además de estar especialmente diseñado para prevenir y proteger la piel de úlceras por presión debido a la falta de movilidad.



Te ayudamos a cuidar

RECURSOS PARA AYUDARTE A CUIDAR



Juegos, ejercicios, actividades... Descubre la mejor manera de pasar un buen rato juntos y gestiona mejor tu tiempo con un plan de cuidados para personas dependientes.



Te ayudamos a cuidar

25 actividades para hacer juntos



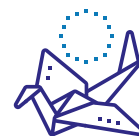
Escuchar música y cantar

Escoge algunas canciones que le gusten para levantarle el ánimo. Está demostrado que cantar mejora la comunicación en las personas con demencia.



Practicar taichí, yoga o pilates

Pueden hacerse desde casa de forma relajada y además sirven como bálsamo para recobrar el estado de tranquilidad y armonía.



Iniciaros en el origami

Siguiendo sencillos patrones y guías podréis crear una gran variedad de figuras. Mejora la concentración y la habilidad.



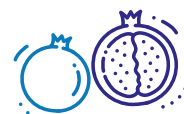
Pasar un rato con una mascota

Recibir la visita de un amigo que tenga un perro o un gato transformará totalmente el ambiente del hogar.



Jugar a las cartas

Una buena opción es echar alguna partida a su juego favorito. Ayuda a estimular la mente.



Comer frutas exóticas

Y averiguar sus nombres y de dónde provienen. Comer frutas es bueno para la salud y este ejercicio estimula la mente.



Mirar una película antigua famosa

Lo interesante es comentarla después.



Hacer crucigramas, sudokus o puzzles

Van muy bien para agudizar la mente.



Dibujar o pintar juntos

Estimularás su parte más creativa.



Enviar una carta de cumpleaños o una felicitación de Navidad a alguien querido

Estimularás su memoria al hacerle pensar en aquella persona y pasaréis un buen momento.



Plantar flores o regar las plantas de casa

Iréis viendo cómo crecen a lo largo de las semanas y os dará un tema del que hablar.



Salir a pasear

Podéis ir a un parque o a dar de comer a los pájaros.



Leer en voz alta

Puede ser un libro o una revista.
Si encuentras una buena historia,
mucho mejor.



Elaborar un menú de comidas para la semana

Trabajaréis la imaginación y es algo
que esperar con ganas.



Hacer una aventura

Coger el autobús o el tranvía para ir a
dar un pequeño paseo a un zoológico,
un parque de atracciones, un museo...



Ir de picnic (solos o con familiares y amigos)

Es una buena idea para salir de casa
y respirar aire fresco.



Cocinar juntos

Podéis hacer alguna receta sencilla de
repostería, como una tarta, un bizcocho
o unas galletas.



Colorear mandalas

Es una actividad de manualidades
atractiva y entretenida que mejora la
concentración y la apreciación sensitiva.



Bailar o practicar gimnasia

Alguna canción de su época puede ser un
gran estímulo. Además, moverse y hacer
ejercicio con frecuencia es beneficioso
para el organismo.



Hacer un ramo de flores

Si salís a pasear y encontráis flores que
se pueden coger es un buen recurso. Los
colores alegres y los aromas agradables
fomentan el bienestar.



Videojuegos en familia

Existen juegos diseñados para practicar
en familia y para todos los niveles en los
que, además de entretenernos, podemos
ejercitarnos sin salir de casa.



Crear un álbum de recortes con fotos de revistas viejas

Deja que elija tema. Estimularás
su memoria e imaginación.



Crear un salón de belleza en casa

Puedes hacerle la manicura o podéis
aplicaros una mascarilla facial.
Pasaréis un buen rato y sentiréis bien.



Mirar álbumes de fotos antiguas

Seguro que le vienen historias y
recuerdos a la cabeza. Déjale que
te los vaya contando.



Realizar un cuaderno de vacaciones para adultos

Son el mejor paréntesis para pasar un buen rato. A día de hoy, encontrarás cuadernos de actividades especialmente diseñados para adultos, que recrean los tradicionales libros de vacaciones escolares pero tratando temas enfocados a otras edades.





Aprovecha todos los beneficios por ser de #IMPRESINDIBLES

Si cuidas de alguien dependiente, ¡eres imprescindible! Por eso recuerda que en **#IMPRESINDIBLES**, nuestra plataforma y comunidad exclusiva para personas como tú en constante actualización, **siempre te vas a sentir acompañado y vas a encontrar el apoyo diario que necesitas** en forma de artículos, consejos, recursos ¡e incluso promociones, sorteos y una emisora de radio!

¿Aún no has visto las últimas novedades que tenemos para ti?



¡Échale un ojo y aprovéchate de tantos beneficios por ser de #IMPRESINDIBLES!



Tu cuidas de los que más quieres
y nosotros cuidamos de ti.