

# Cuidando al Cuidador

## GUÍAS DE CUIDADOS A LOS CUIDADORES EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dra. Maritza G. Cedeño I.  
Medicina Física y Rehabilitación

### Información general

Esta guía es una referencia básica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información sencilla con un lenguaje claro para acompañar y guiar a los cuidadores durante el tiempo de cuarentena por COVID19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com).

### El Cuidador

Todos los profesionales de la salud, sobre todo los que habitualmente atendemos a pacientes con alguna discapacidad, sabemos lo importante que es la figura del cuidador. Nos hemos dado cuenta, por fin, de la importancia de esta persona clave en la vida del paciente que depende de alguien para que lo cuide.

### Objetivos:

- Evitar o anticipar la sobrecarga al cuidador.
- Medidas adecuadas para evitar lesiones.
- Aclarar dudas acerca de su labor como cuidadores.
- Mejorar su experiencia como cuidador

### ¿Cómo les afecta el hecho de cuidar?

La tarea de cuidar a alguien suele ser nueva, no se ha planificado previamente ni la persona está especialmente preparada para llevarla a cabo. Es un momento de cambio en la vida personal y familiar al que es necesario adaptarse.

Hay que tener en cuenta que el grado de dependencia tiene diferentes niveles. Cuando cuidas de otra persona pueden aparecer sentimientos negativos como culpabilidad, preocupación, enojo, soledad, aislamiento, tristeza, etc. Suelen ser comunes y no se considera un estado emocional perjudicial para ti como cuidador.

Sin embargo, préstales atención cuando se prolonguen en el tiempo y pasen a ser habituales porque podrías estar experimentando el conocido **Síndrome del Cuidador**, del cual tocaremos más adelante en esta guía.

Si no se toman las debidas precauciones, e incluso muchas veces habiéndolas tomado, puede producirse una situación de sobrecarga del cuidador que puede expresarse tanto por la aparición de síntomas físicos, psicológicos o socioeconómicos.

### ¿Qué Labor desempeña el cuidador?

Eres la persona que realiza una labor de cuidado tanto a nivel físico como psicológico hacia la otra persona cuando existe una situación de dependencia o enfermedad. Es importante en este punto mencionar que debemos evitar la sobreprotección de la persona que tienes a tu cuidado.

Estas enfrentato una serie de cambios tanto en tu parte laboral, económica, social, en las relaciones familiares y de estado de ánimo y por ende es importante tu protección y cuidado, lo que nos ha llevado a desarrollar esta guía. Recuerda que de tí depende que nuestro paciente tenga una mejor calidad de vida.

## Recomendaciones para el Cuidador

- Comunícate con otras personas
  - Evita la soledad y el aislamiento. (En estos momentos puedes utilizar las videollamadas, el chat para comunicarte con familiares o amigos)
  - Es muy importante que expreses tus sentimientos y emociones.
  - Identificar a otras personas que estén viviendo una situación similar a la tuya, te ayudará a entender y valorar la etapa que estás pasando.
- Cuida de ti
  - Es fundamental que tengas una alimentación sana, hagas algo ejercicio en casa, duermes al menos 7 horas diarias si es posible. Te ayudaría mucho realizar actividades en casa que te guste hacer (ej: hacer esa receta que siempre has querido hacer).

## ¿Cómo saber que tengo Síndrome del Cuidador?

- Es importante que estes conscientes de las señales que aparecen durante el proceso de cuidado, permitirá actuar a tiempo y evitará que tu estado de estrés y sobrecarga aumente. Es por esto que te mencionamos estas para estar atentos.
- Físicas:
  - Fatiga crónica (6 meses o más)
  - Disminución del apetito.
  - Dolores de cabeza.
- Emocionales: Cambios frecuentes en estado de ánimo.
  - Tristeza
  - Culpabilidad
  - Irritabilidad
  - Ansiedad
  - Pérdida de memoria o dificultad para concentrarse.

★ Como mencionamos anteriormente, estas pueden presentarse y es normal sentirlo, pero debes estar atento si son persistentes en el tiempo.

- Interacción con el entorno:
  - Prefieres estar aislado
  - Tu relación familiar es menos amables o pasa a ser hostil.
- Otro dato importante es que cuando hay una sobrecarga al cuidador, hay aumento de consumo de café, tabaco o alcohol.

★ Si presentas este tipo de Síntomas lo mejor es buscar ayuda o un cuidador informal (aquel que te pueda brindar apoyo en algunas tareas o días).

## Higiene postural del Cuidador.

Por supuesto que esto dependerá del nivel de dependencia que tenga la persona a tu cuidado.

1. Mantener el cuerpo alineado y que tenga una base de soporte amplia
2. Mantener a la persona lo más cercana al cuerpo tanto al levantarla como al moverla.
3. La altura de la cama ha de permitir que la persona cuidadora pueda movilizar a la persona que cuida sin doblar la espalda. Aproximadamente debe estar a la altura de su cadera.

4. Usar las manos y los brazos al levantar o movilizar (el paciente no debe nunca sostenerse del cuello del cuidador), además colocar un pie adelantado para ejercer la fuerza y colocarlo de pie.

1



<https://image.slidesharecdn.com/guiacuidadorescastillalamancha-130421001144-phpapp01/95/manual-de-apoyo-para-cuidadores-no-profesionales-1-1024.jpg?cb=1366504189>

2



4



<https://image.slidesharecdn.com/guiacuidadorescastillalamancha-130421001144-phpapp01/95/manual-de-apoyo-para-cuidadores-no-profesionales-1-1024.jpg?cb=1366504189>

5. Girar todo el cuerpo en bloque (piernas, cadera y espalda), no sólo la cintura y espalda, crúcele una pierna sobre la otra (si es posible). Si el paciente tiene la capacidad pídale que se sostenga del borde de la cama y gire el cuello hacia el lado que lo moveremos o puedes colocarle los brazos sobre el pecho. Usted lo sostendrá de cadera y hombro como puede ver en la imagen.

5



<https://image.slidesharecdn.com/guiacuidadorescastillalamancha-130421001144-phpapp01/95/manual-de-apoyo-para-cuidadores-no-profesionales-1-1024.jpg?cb=1366504189>

6. Usted debe fortalecer los músculos de las zonas con las que más trabaja: abdomen, espalda, piernas y brazos. (Esto lo lograrás cuidando de ti y haciendo ejercicio).

\*Si llegas a sentir dolor lumbar debes consultar con tu médico Fisiatra o en estos momentos puedes escribirnos al correo y consultar la guía Lumbalgia.

### Colocación correcta de un pañal.

- Es una tarea complicada sobre todo en aquellos pacientes que no tienen la capacidad de colaborar, pero con estos consejos podrás facilitar esta tarea sin hacerte daño.
  1. Despegar el elástico del pañal sucio, colocarás al paciente totalmente de lado y llevarás ese pañal doblado a la espalda.
  2. Colocar el pañal limpio en la cama a la altura de la cintura, para posteriormente girar al paciente sobre el pañal.

3. Meter el pañal entre las piernas y luego ajustamos con los adhesivos.



<https://image.slidesharecdn.com/guiacuidadorescastillalamancha-130421001144-phpapp01/95/manual-de-apoyo-para-cuidadores-no-profesionales-1-1024.jpg?cb=1366504189>

★ Para realizar el baño en cama, en silla o cualquier otra actividad con el paciente debe realizarlo teniendo en cuenta los cuidados posturales descritos en “Higiene postural del cuidador”.

- Si tiene una duda contáctenos a: [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com)
- Esta Guía no sustituye su visita al médico Fisiatra, pero le será de mucho apoyo en estos momentos en los que debe quedarse en casa.<sup>1</sup>

