

LA SALUD DEL CUIDADOR

EL CUIDADOR:

FIGURA CLAVE PARA LA SUPERVIVENCIA DE LA PERSONA REQUERIDA DE CUIDADOS.

La relación con quienes cuidamos, generalmente un familiar cercano, despierta sentimientos de tristeza y a veces de culpabilidad.

No sirve de nada que usted se agote física, psíquica o emocionalmente, porque la única consecuencia será una disminución de la calidad de los cuidados que ofrece.



CON FRECUENCIA EL CUIDADOR PIENSA O DICE:

- Estoy triste,
- Me siento frustrado,
- No disfruto de las alegrías de la vida,
- Me siento solo para luchar,
- Toda la responsabilidad recae en mí,
- Los demás ya no me ayudan como antes,
- Mis familiares, amigos y vecinos apenas me visitan

¿QUÉ HACER?

- Integrarse a grupos de personas con características similares.
- Pedir orientación profesional al médico o psicólogo respecto a su autocuidado.
- Aprender técnicas de baño, alimentación, fisioterapia... para personas necesitadas de cuidado.
- Participar en cursos de ayuda para cuidadores.
- Trate de recuperar sus energías.
- Comparta las acciones de cuidado, al menos un día por semana, con otros familiares o amigos.
- Procure disponer de tiempo para descansar.
- Aliméntese las veces que sea necesario, no viole los horarios.
- Acuda al médico para atender su salud.



PARA MÁS INFORMACIÓN:

Preséntese en el Centro Loyola Reina. Calle Estrella 468 y División (al fondo de la Iglesia de Reina). Teléfono: 7862 4979.

Publicación del Proyecto "Otoño" del Centro Loyola Reina

Coordinadora del Proyecto "Otoño": MCs. Arlety Pacheco Gómez
Diseño y diagramación: Miguel Ángel Anaya Díaz
Dirección: Calle Estrella 468 y División, (al fondo de la Iglesia de Reina)

Jefe de redacción: Lic. Carlos García López
Edición y corrección: MCs. Elisa García González



PROYECTO OTOÑO



Por una cultura del Buen Envejecer Solidario

Publicación Trimestral del Centro Loyola Reina

Año 1 No. 4 / 2023

BOLETÍN ESPECIAL

CUIDAR Y CUIDARSE

AMIGO CUIDADOR:

Como Proyecto Otoño que trabaja por el bienestar integral y solidario del adulto mayor, reconocemos que uno de los servicios más nobles y dignos es el que tú realizas: cuidar a las personas enfermas y dependientes, especialmente a las ya ancianas.

Somos conscientes de los múltiples retos y problemas que llevar a cabo esta tan útil acción te presenta, y aún muchísimo más en este tiempo que vive nuestro país de crisis económica y social.

A ti, a tu dedicada y delicada labor queremos ofrecer hoy este sencillo Boletín Otoño Especial "Cuidar y Cuidarse", con la humilde intención de poner a tu alcance algunos conocimientos que, a nuestro juicio, consideramos básicos para la realización con sensibilidad y eficacia de ese tan humano servicio que con amor ofreces a los más necesitados.

Tres son los temas escogidos: *Higiene personal y ambiental, Organización del hogar y prevención de accidentes y, por último, La salud del cuidador.* Todos seleccionados y condensados de los plegables "El cuidado de los mayores en situación de dependencia", editados por la organización Cáritas Santa Clara, de nuestra Iglesia católica.

Ojalá que este pequeño esfuerzo te sirva de ayuda, entregado cuidador, que tanto reconocimiento y agradecimiento mereces.

CUIDADOR ES TODA AQUELLA PERSONA QUE SE DEDICA DE FORMA TEMPORAL O PERMANENTE AL CUIDADO, CUSTODIA O PROTECCIÓN DE OTRA A LA CUAL LE FALTA O HA PERDIDO AUTONOMÍA FÍSICA, PSÍQUICA O INTELLECTUAL, Y TIENE NECESIDAD DE ASISTENCIA O AYUDA PARA REALIZAR ACTOS CORRIENTES DE LA VIDA DIARIA.

EL ÉXITO DEL CUIDADO SE APRECIA EN LA RELACIÓN DE AMISTAD ENTRE LA PERSONA QUE CUIDA Y LA PERSONA QUE RECIBE LOS CUIDADOS.

HIGIENE PERSONAL

El mantenimiento de la higiene personal de la persona mayor en situación de dependencia debe ser para ella un momento agradable.

Antes de proceder al baño debe:

- Tener preparada el agua tibia, la toalla y el jabón.
- Posibilite a la persona mayor que colabore con lo que le es posible hacer. Permítale que se valga por sí misma.
- No olvide las medidas de seguridad, como colocar una silla en el baño, disponer de una alfombra que no resbale y proporcionarle de qué aguantarse.
- Acompañela siempre. Nunca la deje sola en el baño.
- En lo posible trate de mantener su rutina, respetando los horarios y costumbres para su aseo.
- Ha de realizar el baño en la posición que más cómodo resulte a la persona mayor: de pie, sentada, o acostada.
- Lávele el cabello con frecuencia y manténgaselo corto.
- Aproveche el momento del aseo para revisarle la piel y las uñas.
- Si existe enrojecimiento, sobre todo en las nalgas y los talones, dele masajes y utilice cremas.
- Si encuentra algo anormal consulte a un médico.
- Corte las uñas periódicamente. Evite que se encarnen.

HIGIENE ÍNTIMA

Tenga en cuenta el pudor de la persona mayor.

- A pesar de ser difícil, es necesario lavar las partes íntimas (genitales)
- En esta zona pueden existir enrojecimientos e infecciones.
- Las partes íntimas deben secarse bien.



HIGIENE AMBIENTAL

- Mantenga la casa limpia y ventilada; sobre todo, el baño, la cocina y la habitación del adulto mayor.
- Al limpiar evite el exceso de agua.
- Los pisos muy pulidos pueden provocar caídas.



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- Evite dejar al alcance objetos que provoquen accidentes.
- Procure eliminar los cerrojos interiores en puertas como la del baño.
- Retire de la vista objetos que pueden tragarse; como botones y agujas.
- Aprenda a dar los primeros auxilios.
- Si la persona requerida de cuidados se encuentra postrada, aliméntela sentada para evitar bronco aspiración (paso de alimentos a los pulmones)
- Si la persona que usted cuida no está en plena capacidad mental, no deje medicamentos, sustancias tóxicas, cuchillos, etc, al alcance de su mano.
- Cuando la persona mayor bajo cuidado vaya a levantarse de la cama, vele que lo haga despacio, sentándose unos momentos primero y luego incorporándose.



- En ocasiones, la persona mayor en situación de dependencia, puede tomar a mal sus acciones e iniciativas de cuidado, puede rebelarse y llegar a acusarlo de quererlo matar; cuando lo que usted intenta es salvarla, persista en su idea.



EVITE LAS CAÍDAS

- Evite que los cables de los equipos electrodomésticos estén en el suelo.
- Proteja los picos sobresalientes de los muebles.
- Elimine los muebles inseguros.
- Retire de los pasillos todos los obstáculos que dificulten el paso.
- Asegure el paso a las escaleras y balcones.
- Procure tener buena iluminación, evitando la oscuridad total de la casa aun en las noches.
- Garantice el uso de calzado no resbaladizo, preferentemente cerrado.



CUIDADO DE LA BOCA

- Prepárele el cepillo y la pasta.
- Observe que se cepille los dientes delante de usted; para que le imite.
- Si la persona mayor usa prótesis dental, quítesela y colóquela siempre en el mismo lugar.



Una familia que no respeta y atiende a sus abuelos- que son su memoria viva -es una familia desintegrada; pero una familia que recuerda es una familia con porvenir.