

Manual

Cuidadores de Enfermos y Adultos Mayores

Módulo I



Docente: EU Sandy Geldes Vera.

WERKER CAPACITACIONES



MODULO 1

1.1 MANTENER LA AUTONOMÍA DE LA PERSONA MAYOR.

1.2 RESPETAR LA DIGNIDAD DE LA PERSONA MAYOR.

1.3 OTORGAR ATENCIÓN PERSONALIZADA A LA PERSONA MAYOR.

1.1 MANTENER LA AUTONOMÍA DE LA PERSONA MAYOR

¿Qué es la autonomía?

Es la capacidad que tiene el ser humano de controlar su vida y desarrollar por sí mismo las actividades de la vida diaria sin la ayuda de otro, así como también la capacidad de tomar decisiones.

¿Qué es la dependencia?

Son aquellas personas que requieren apoyo para realizar tareas básicas de la vida diaria, como es el comer, vestirse, caminar, bañarse, entre otras.

Todos/as somos susceptibles de estar en esta situación en algún momento de la vida, las personas dependientes pueden ser jóvenes o personas mayores, ya sea por una discapacidad, enfermedad crónica o temporal.

Clasificación de dependencia

La dependencia se clasifica de tres formas:

1. **Dependencia física:** Puede aparecer de manera brusca, donde el entorno familiar la percibe con claridad, sin embargo, también puede aparecer de forma progresiva y lenta, por ejemplo cuando surgen dificultades aisladas y paulatina, como es en el caso de la visión y audición, dificultades para hacer algunos movimientos como el salir de la ducha, abotonarse la camisa, por lo tanto la dependencia es más difícil de medir y percibir, tanto por el entorno familiar como por la persona afectada.

Estas limitaciones acumuladas ocurren con frecuencia asociadas a la edad, esta percepción impide buscar soluciones médicas, rehabilitación, medicación, cirugías que permitirían superarlas o disminuir sus efectos sobre la autonomía, la necesidad de ayuda y de cuidados físicos incide de forma básica en la familia, son ellos que por regla general asumen esta responsabilidad.

2. Dependencia psíquica o mental: Aparece de forma progresiva, se aprecia cuando la comunicación cotidiana va perdiendo el sentido, coherencia y eficacia, la conversación se hace casi imposible de sostener, las personas afectadas comienzan a sentirse incapaces de expresar sus necesidades y de cuidarse por sí mismas, para las familias el primer paso consiste en admitir que la persona ha tenido un cambio psíquico, esto puede resultar más doloroso que el desgarro que provoca el observa el deterioro de su ser querido.

El esfuerzo que realiza la familiar para satisfacer las necesidades básicas de la vida diaria de la persona dependiente, se agrega en este caso los problemas conductuales, afectivos y morales, lo que en su mayoría se relacionan algún tipo de demencia, estos efectos se reflejan en la sobrecarga psicológica que genera la atención a estos pacientes y que debe soportar la familia o cuidador.

3. Dependencia afectiva: Esta dependencia se puede provocar por un golpe emocional que implica cambios en el comportamiento, el estado de desorientación y las demandas de compañía se multiplican, estos síntomas en donde algunas ocasiones sin difíciles de descifrar, deben entenderse como llamadas de atención.

Las personas mayores ven a menudo desaparecer a sus amigos, la ausencia más grave es la del cónyuge, la sensación de soledad que producen estas pérdidas, viene acompañada por una legítima inquietud “¿Cuándo me tocara a mí?”. Esta forma de dependencia se manifiesta en la necesidad de la persona mayor de estar siempre acompañada y estimulada para relacionarse con los demás. **“LA SOLEDAD ES LA ENFERMEDAD MAS GRAVE DE LA PERSONA MAYOR”**

Señales de alarma antes de la dependencia

Ante una situación de dependencia, se recomienda ante todo analizar con la mayor claridad el estado de la persona ¿La limitación física es definitiva o temporal?, ¿Existe posibilidad de que mejore?, ¿Hay riesgo de que se agrave?, entre antes se detecte la dependencia más rápido se puede revertir y entre más tiempo pase en lograr detectar la dependencia, menos posibilidades existe de recuperación, por ejemplo: Si una persona presenta reiteradas caídas, esto le va a generar miedo del caminar, si no se rehabilita a la persona de forma rápida, no se lograra eliminar el temor a la caída y se sentirá inseguro, por lo que lo más probable es que aquella persona pierda funcionalidad, se vuelva dependiente y termine postrada en una silla, o sea dejara de caminar y se contentara con una vida de cama y sillón.

A la primera entidad que se debe acudir es a un equipo de atención primaria (CESFAM o Consultorio), donde evaluaran el grado de dependencia y según esta evaluación se podrá guiar al enfermo y su familia en la búsqueda de la mejor solución, tanto si el problema es reversible como irreversible, no obstante es importante y necesario que la familia o cuidador conozca las señales que alertan a padecer este proceso, la principal medición consiste en comparar como era la persona antes y como se encuentra ahora, esto lo evaluaremos a través de un listado para detectar los cambios y poder prevenir la dependencia.

A continuación se presentara una tabla, para poder detectar signos de posible dependencia:

RECONOCIMIENTO	¿La persona llega a confundir, por ejemplo, a su hija con su madre? ¿Reconoce a los familiares con normalidad?
ORIENTACION EN TIEMPO Y ESPACIO	¿Sabe cuáles son las estaciones del año y en cuál de ellas se encuentra? ¿Y con los distintos momentos del día? ¿Y con sus lugares habituales?
ASEO	¿Hay que recordarle que tiene que asearse para que lo haga? ¿Puede lavarse las partes de su cuerpo con la misma soltura que se llevaba previamente? ¿Se asea correctamente?
VESTIRSE	¿Hay que prepararle la ropa para que se vista de forma adecuada? ¿Puede ponerse los zapatos, calcetines y abotonarse?
ALIMENTACION	¿Se sirve y come solo? ¿Puede cortar carne, abrir un yogurt, pelar fruta, llenarse el vaso de agua?
CONTROL DE ESFINTERES	¿Es preciso obligarle a que vaya al baño? ¿Tiene pérdidas de orina o de heces? ¿Estas pérdidas son involuntarias o por problemas de movilidad?
MOVILIDAD	¿Puede levantarse, sentarse y acostarse solo? ¿Puede desplazarse por la casa solo? ¿Necesita sostenerse de algún objeto para moverse? ¿Sube y baja escaleras? ¿Sale por iniciativa propia fuera de casa? ¿No quiere salir a la calle?
LENGUAJE	¿Utiliza el teléfono u otros medios de comunicación? ¿Pronuncia y construye las frases bien? ¿Cita las cosas por su nombre?

En caso de que aparezca alguna de estas señales de alarma, debe acudir a un equipo de atención primaria, ya que el familiar está mostrando alteraciones que pueden ser corregidas antes de que aparezca la dependencia o bien esta se agrave.
Mejorar el ambiente físico y social de las personas dependientes

El cuidado y la ayuda pueden generar en algunas ocasiones una mayor dependencia, por lo tanto es necesario mejorar el ambiente físico y social para disminuir esta situación.

➤ **Ambiente físico**

Un ambiente físico estimulante con suficientes ayudas técnicas que logren unir la autonomía con la seguridad, contribuye que la persona tenga un funcionamiento óptimo en sus tareas cotidianas, en este sentido, la adaptación de la vivienda a las características de la persona adquiere una gran relevancia.

➤ **Ambiente social**

Este ambiente puede favorecer o prevenir la dependencia, las actitudes y forma de comportarse de los familiares y el entorno social más próximo del individuo, ante el deterioro de salud de las personas, sobre todo de edades avanzadas, influyen en el grado de autonomía e independencia que muestran.

Las conductas de los familiares que puede agudizar la dependencia, son las siguientes:

Con el fin de ayudar a las personas que padecen de problemas de autonomía, los familiares hacen en algunas ocasiones distintas tareas por ello, en un comienzo, esta situación es positiva, sin embargo no lo es tanto cuando esta situación se produce en actividades en las que aún pueden velarse por sí mismo, aunque sea de manera parcial.

Por ejemplo, así ocurre cuando la persona mayor puede vestirse, aunque sea con lentitud y dificultad, pero el cuidador o familiar lo hace por él o ella para evitarle complicaciones, de este modo no se está dando la oportunidad de demostrar su independencia en esta tarea y si este hecho ocurre con frecuencia, es posible que acabe perdiendo esa habilidad por desuso.

Cuando las personas sobre todo mayores, se consideran independientes para realizar alguna actividad y se valen por sus propio medios, los cuidadora a veces les amonestan o critican por haberse comportado así, esto ocurre por ejemplo, cuando el cuidador está realizando otra tarea y la persona mayor se levanta sin ayuda para cambiar de asiento, el cuidador al volver se percata de la situación ocurrida y le recrimina por haberle llamado para que le ayude.

Es habitual que cuando la persona mayor se desenvuelve con autonomía en tareas como vestirse u ordenar su habitación, entre otras y no demanda ayuda de los demás, suele pasar desapercibida y se ignora su comportamiento autónomo, no reconociendo su esfuerzo. Es frecuente que las conductas que no tienen consecuencias positivas, como ese reconocimiento o elogio de los demás, dejen de realizarse.

En resumen, cuando los cuidadores tienen la presunción de que sus familiares de edad avanzada no son capaces de realizar alguna actividad o de mejorar en algo, es posible que acaben prestando a su familiar más ayuda de la que en realidad necesitan.

De esta forma, se priva a la persona mayor de practicar comportamientos o actividades para las que está capacitado, esta limitación llevará a que esta capacidad se vaya perdiendo por falta de práctica. Este proceso provoca que las creencias iniciales de los cuidadores acerca de la incapacidad de los mayores para realizar alguna actividad acaben siendo realidades.

Es necesario que la familia o la persona cuidadora tenga siempre en cuenta que cuidar significa ayudar sólo lo necesario.

Beneficios y posibilidades de promover la autonomía en las personas mayores

Las persona mayores dependientes puede necesitar ayuda en diversas actividades de la vida diaria, el grado de dependencia que puede alcanzar la persona, depende de muchos factores, no solo el deterioro de salud, sino que también influye el ambiente físico en el que vive la persona o las actitudes y comportamientos de su entorno más cercano ante el deterioro de su salud.

Las persona mayores pueden aprender a ser más autónomas, es frecuente que los cuidadores crean que no podrán conseguir que la persona mayor se comporte de una manera diferente “no pienses que a estas alturas va a cambiar en algo”, se dicen en más de una ocasión esta frase.

Si los cuidadores lo ven de este modo no parece probable que promuevan una mayor autonomía de sus familiares mayores.

En ocasiones se olvida que una parte fundamental es lo que hacen o dejan de hacer las personas, incluyendo a las personas de edades más avanzadas, tiene que ver con lo que sucede a su alrededor, en él se incluye lo que ocurre antes de que se materialice un determinado comportamiento (antecedentes) y lo que pasa después (las consecuencias), el que una conducta cambie, se aprenda o se repita en el futuro no solo depende de la edad, sino que también influyen de gran medida los antecedentes y consecuencias, donde los familiares puede utilizarlo para conseguir que la persona mayor desarrolle conductas nuevas o deje de lado otras que eran molestas, un ejemplo: es que el cuidador pretende que su madre recupere las habilidades que hasta no hace mucho le permitían vestirse sola, un buen método puede ser que lo ayude a elegir la ropa, dejarla dispuesta y ordenada, recordarle que bien se vistió el día anterior y que sabemos que puede hacerlo sola (estos serían los antecedentes).

La consecuencia de la conducta de vestirse, una vez completado con cierta o total autonomía, se puede destacar lo bien que lo ha hecho y comentar como nos alegramos de verla tan bien, haciendo tantas cosas por sí misma.

En ambas situaciones se facilita que la persona mayor sea autónoma, sin embargo, si se cree que no pueden cambiar, lo más probable es que no se intentara nada parecido a lo anterior, el cuidador que no favorece la autonomía, la vestirá directamente si la persona mayor se lo pide o si encuentra que tiene dificultades, de este modo, no se comprueba si puede hacerlo sola, aunque sea en parte y se confirme la creencia de “tengo que ayudarle, es que no puede y no podrá”.

- **La autonomía tiene un efecto positivo sobre el autoestima de la persona mayor:** No debemos olvidar que nuestra sociedad valora y promociona la autonomía, la persona mayor que ve obligada a depender y recibir ayuda de los demás para mantener las actividades de la vida diaria, se sentirá mas improductiva, vulnerable, débil y dependiente, sin embargo, es posible que la actitud y forma de actuar de los cuidadores contribuya a que las personas mayores mantengan la confianza en sí misma y su dignidad como personas, a pesar que padezca de altos niveles de dependencia.

Esto se promueve, por ejemplo, cuando los cuidadores piden la opinión a la persona mayor en la toma de decisiones o si respetan su intimidad en el baño, los cuidadores que fomentan la autoestima tienen en cuenta a las personas que cuidan y les ofrecen su ayuda para que ellas continúen organizando y resolviendo sus asuntos.

- **Favorecer la autonomía, también beneficia al cuidador:** Es posible que algunas persona piensen que llevar a cabo las sugerencias anteriores significa “aún más tiempo del que ya empleaban para cuidar a su familiar”, estabas dudas son razonables, de hecho es probable que al principio consume más tiempo de lo normal, pero sin embargo este esfuerzo se verá recompensado a medida que aumente la satisfacción cuando se vea a la persona mayor dependiente mantener cierta autonomía y expresando satisfacción al juzgarse a sí misma como una persona útil que puede realizar actividades que le permitan mantener su dignidad.
- Se requiere paciencia y tiempo, no darse por vencido y ser persistente, es el mejor camino para favorecer la autonomía de la persona a la que cuida, además el cuidador irá reduciendo en forma gradual el esfuerzo que dedicaba a ayudar a su familiar en tareas cotidianas, esto permite que el cuidador pueda dedicar más tiempo así mismo, a disfrutar de otras relaciones o de su tiempo libre, como consecuencia, el cuidador se encontrara más fuerte y con mejor ánimo para enfrentarse a la tarea de cuidar.
- **¿Cómo potenciar la autonomía de las persona mayores dependientes?:** Los cuidadores con más experiencia se enfrentan a la necesidades de cuidado personal de su familiar o persona mayor (alimentación, higiene , vestirse, etc.), de una forma que evita o retrasa la dependencia que tienen ellos, las normas que se ofrecen a continuación son un intento de orientar a los cuidadores para que les sea más fácil fomentar la capacidades de autonomía de sus familiares, estas sugerencias no suelen tener un efecto inmediato, pero su uso al fomentarlas de manera diaria y que se incorporen como forma rutinaria, permite a los cuidadores encontrar nuevas **normas** de ayudar a las persona mayor y a sí mismo.
- 1. Acondicionar el entorno de la persona mayor para facilitar conductas independientes:** Es fundamental que el entorno en que se realzaran las tareas cotidianas de la persona mayor, sea lo más seguro posible y al mismo tiempo facilite su mayor independencia, es importante revisar e ir eliminando los obstáculos ambientales que dificulten la autonomía y supongan un riesgo, con el fin de promover conductas independientes, es posible que haya que realizar algunos cambios en la vivienda, con la instalación asideros para levantarse de la taza WC (barandas para sostenerse), suelos del baño con antideslizantes, puntos de luz en la cocina o el pasillo, entre otros.

- 2. Observar a la persona mayor para conocer todo lo que puede hacer por sí misma:** Se hace frecuente que los cuidadores presten más atención a las dificultades de la persona a la que cuidan que a las capacidades que conserva, esto sé que debe a que dedican mucho más tiempo y esfuerzo en aliviar sus problemas, los cuidadores que fomentan la autonomía de la persona mayor, prestan también especial atención a la capacidades que tiene preservadas, aunque una persona mayor tenga dificultades para completar actividades como el bañarse o vestirse, es posible que todavía pueda afrontar sola alguno de los pasos necesario, como por ejemplo quitarse la ropa.

Antes de ayudarla a realizar una tarea, es importante saber que puede hacer por sí misma, para ello hay que fijarse en cada uno de los pequeños pasos de los que se compone una tarea cotidiana, por ejemplo:

¿Qué observar durante la hora del baño?: ¿Es capaz de...?

- ✓ Preparar la tina
- ✓ Desvestirse (que prenda puede quitarse y cuales no)
- ✓ Entrar a la tina
- ✓ Enjabonarse (que partes del cuerpo puede y cuales no)
- ✓ Enjuagarse (que partes del cuerpo puede y cuales no)
- ✓ Salir de la tina
- ✓ Secarse (que partes del cuerpo puede y cuales no)
- ✓ Vestirse (que prendas puede y cuales no)
- ✓ Ordenar el baño

- 3. No hacer nada por la persona mayor, si esta puede hacerlo por sí misma y ayudarla solo en lo necesario:** Una vez que se ha comprobado que es exactamente lo que la persona mayor puede realizar por sí misma, es importante dejar que continúe haciendo todo lo que pueda sin ayuda, nunca debe hacerse por la persona que se cuida algo que sea capaz de hacer de forma autónoma, es posible que la persona mayor pueda afrontar, aunque sea de forma más lenta o con poca agilidad, algunas actividades o parte de ellas, en función de lo que se le perita y estimule, se potenciará que estas labores se continúen haciendo el mayor tiempo posible.

Si la persona mayor puede realizar una o más tareas cotidianas sin ayuda, es útil recordarlo y estimularla a repetirlo, en algunas ocasiones la persona mayor necesitará algo de ayuda para completar una tarea y es acá donde es importante **ayudarle solo lo necesario**.

Por ejemplo, quizás no puede desabrocharse los botones de la camisa, pero si es capaz de quitársela, para fomentar la autonomía, aunque se le preste ayuda con los botones, es importante que ella se quite la prenda, si se hace todo en su lugar, acabara perdiendo por completo una habilidad de la que al menos conserva una parte, acá hay algunos ejemplos de grado de intensidad para prestar ayuda:

- I. Ayudarle verbalmente indicándole de forma detallada lo que se quiere que haga, ejemplo “ahora toma la blusa y mete el brazo izquierdo por la manga izquierda” en vez de “vístete”
- II. Proporcionar una ligera ayuda física, como darle una palmadita en la espala (lo estás haciendo bien), tocarle el brazo ligeramente, entre otras.
- III. Ayudarle a afrontar la actividad, ejemplo: al mismo tiempo en que se le dice “toma la cuchara” se puede tomar su mano y guiarla hasta la cuchara.

Estas formas de actuar requieren de mucha paciencia y constancia, al principio puede pensarse que llevara más tiempo y esfuerzo, sin embargo, es la mejor manera de ayudar a que la persona mayor se sienta competente y compruebe que aún es capaz de realizar muchas tareas de forma autónoma.

4. Preparar la situación para que sea más fácil ser autónomo: Las personas mayores aceptaran con más facilidad que se produzcan algunos cambios en su vida, para gozar de mayor autonomía y realizar algunas actividades de forma más independiente, siempre que se tengas en cuenta dos aspectos:

- I. Resulta aconsejable el mantener rutinas, siempre que se pueda, si se quiere que empiece a bañarse con más independencia, habría que fijar con la persona mayor un momento del día y ser constante con su cumplimiento, hay que procurar que las actividades como el bañarse, vestirse, salir a la calle, alimentarse, entre otras, se hagan siempre en el mismo sitio y momento del día y si fuera necesario, con la ayuda de la misma persona, ya que las actividades que se realizan de forma rutinaria, son la que con mayor probabilidad se continúan haciendo. El orden y la rutina en las actividades de la vida diaria, favorecen que las personas mayores se sientan más seguras y se desenvuelvan con más independencia.

- II. Es importante contar con la persona mayor para preparar e iniciar cualquier cambio en su vida, las modificaciones que pueden potenciar la independencia serán más eficaces, si la persona mayor ha participado en el proceso de decisión y si se han tenido en cuenta las circunstancias y el modo en que hacia las cosas con anterioridad.
- 5. Comportarse con la persona mayor de modo que el trato favorezca la autonomía:** La manera en que los cuidadores responde a los comportamiento de dependencia o independencia de la persona mayor, determinara su comportamiento posterior, algunas tendencias dependientes puede verse fomentadas por la propia actuación del cuidador.
En algunas ocasiones, los comportamientos autónomos de las personas mayores son ignorados, porque se considera normal que sea así, esta forma de actuar con la que se deja a un lado la autonomía que las personas mayores mantienen áreas de sus vidas, acarrea a la larga una mayor dependencia. Por otra parte, aquellos comportamientos independientes que tienen consecuencias positivas para la persona mayor, ya sea porque se elogia o se muestra satisfacción por su labor, tiende a repetirse en un futuro, sin embargo las conductas con consecuencias negativas dejaran de avanzar.

Ejemplos de comentarios que pueden favorecer la autonomía o la dependencia:

➤ **Favorecen autonomía**

“¿Qué tal si te levantas y caminas un poco?, elegimos la ropa que te vas a poner y poco a poco te la poniendo”.

➤ **Favorecen dependencia**

“Es mejor que te quedes en la cama, total, no tienes nada que hacer, déjame que te vista y así tardamos menos”.

¿Cómo actuar cuando las personas mayores responden con molestia y dificultades a los intentos de favorecer su autonomía?

Se aconseja:

- Contestar con frases que muestren confianza en sus posibilidades “sé que puedes hacerlo”
- Plantearle la actividad como algo que se pone a prueba “ven, vamos a probar lo que puede hacer, yo te ayudare”
- Ser persistente, si no se consigue la colaboración de la persona mayor en los primeros intentos, es útil repasar las normas, ya mencionadas anteriormente.

No se aconseja:

- Discutir, es conveniente dejar pasar un algo de tiempo y volver a intentarlo en otro momento que se considere más favorable.

¿Cómo potenciar la autoestima de la persona mayor?

El primer paso que la persona mayor tenga un buen concepto de sí mismo, es que se sienta capaz de realizar las tareas cotidianas, si el cuidador es capaz de potenciar la autonomía de su familiar, este se sentirá más competente.

Forma para mejorar la autoestima de las personas mayores dependientes:

- Seguir las recomendaciones anteriores es una forma importante de potenciar la autoestima.
- Permitir que la persona mayor tome las decisiones que le afectan y consultar sus preferencias, estos hará que sienta que tiene control sobre su vida, la persona mayor irá asumiendo esas decisiones como objetivos propios.

Ejemplo:

La opinión de la persona mayor, es importante cuando hay que realizar cambios en la casa, cuando es necesario utilizar servicios sociales y ayudas extremas a la propia familia, como por ejemplo el contratar a una persona que lo cuide o cuando es necesario que se traslade a casa de los hijos o a una residencia.

1.2 Respetar la dignidad de la persona mayor

¿Qué entendemos por dignidad de la persona mayor?

El valor o la estima de una persona; el ser digno de respeto.

¿Cómo se debe respetar la dignidad de una persona mayor?

Para respetar la dignidad de la una persona de cualquier rango etario, debemos considerar tres principios claves:

1. Proteger la intimidad

Las personas mayores necesitan ayuda en ámbitos muy privados y personales, el cuidador debe respetar siempre la dignidad y el derecho a la intimidad de la persona mayor cuando le ofrezca atención.

2. Fomentar la autonomía

Para otorgarle a una persona mayor la dignidad que merece, se debe asegurar de realizar dos cosas:

- Primero, recordar siempre que toda persona es diferente
- Segundo, no dé por sentado que una persona mayor no puede hacer, a menos que este seguro de esto.

Cuando usted fomenta la autonomía, usted está aumentando la dignidad de la persona mayor.

3. Mostrando respeto

Cuando usted se dirija hacia una persona mayor, trátelo por su nombre, jamás utilice expresiones como el “abuelito”, “amorcito”, entre otras, ya que de esta forma lo está minimizando.

A veces las persona eligen el momento y el lugar para hablar de temas relacionados con personas mayores, peor aún, algunas personas hablar acerca de una persona mayor delante de ella o el, como si no estuviera presente, como si fuera un ser invisible.



1.3 Otorgar atención personalizada a la persona mayor

1.4

¿Qué significa “otorgar una atención personalizada” a una persona mayor?

Las personas mayores tienen necesidades básicas comunes, cada persona tiene sus propios gustos y aversiones, rutinas y estilo de vida, no importa donde se encuentre la persona mayor, siempre mantendrá su individualidad, tienen sentimientos y emociones, igual que usted.

Usted otorgara el mismo tipo de atención una y otra vez, a veces el cuidado que usted entregara podrá volverse rutinario, si usted comienza actuar automáticamente, obtendrá malos resultados, las persona mayor se sentirá insatisfecha con la atención que usted otorga.

Usted que atenderá a persona mayores, reflexione sobre la importancia que tienen estos tres principios en la vida de una persona, más aun en la vida de una persona mayor que requiere algún tipo de ayuda en las actividades de la vida diaria, aplíquelos en todas las acciones que realice con ella.