

# **GUÍA**

## **PARA LAS PERSONAS**

### **CUIDADORAS**

#### **Versión en Lectura Fácil**



Adaptación y revisión - Asociación Lectura Fácil Castilla y León  
Validación - Equipo de Validación de Fundación Personas Valladolid.  
Validadores: Alfredo de la Rosa, Aroa Pinar, Lidia Collantes,  
M.<sup>a</sup> Ángeles Clemente, M.<sup>a</sup> Ángeles Torres, Ignacio Rodríguez.

Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad  
de CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>) bajo licencia Creative Commons  
y han sido creados por Sergio Palao



Este texto sigue las directrices internacionales de la IFLA para materiales  
de Lectura Fácil dirigidos a personas con dificultades de comprensión lectora.  
Tiene la aprobación de la Asociación de Lectura Fácil de Castilla y León.

## ÍNDICE

Introducción.....	4
Cuidando a la persona cuidadora.....	6
Cuidando a la persona dependiente.....	10
Comunicación y relación.....	11
Alimentación.....	12
Higiene.....	15
Movilizaciones y desplazamientos.....	19
Cuidados en úlceras por presión.....	22
Eliminación de las heces y la orina.....	24
Prevención de caídas.....	27
Conductas difíciles.....	29
Insomnio.....	31
Administrar la medicación.....	33
Anexo I. Información en Castilla y León.....	36
Anexo II. Otras páginas de información.....	37
Asociaciones de pacientes y familiares.....	39

## INTRODUCCIÓN

Esta guía está dirigida a todas las personas cuidadoras y su objetivo es ayudar a las personas cuidadoras y a las personas dependientes a conseguir la mejor calidad de vida posible.

Una persona cuidadora es la que cuida y atiende a una persona que es dependiente.

Una persona dependiente es la que necesita ayuda porque no puede realizar sola alguna o todas las actividades básicas de la vida que corresponden a su edad.

Las actividades básicas de la vida son: comer, ir al baño, asearse, vestirse y caminar.

La persona dependiente puede tener una dependencia temporal, que dura un tiempo, o una dependencia permanente, que dura toda la vida.

En Castilla y León hay muchas personas mayores, con más de 65 años.

De cada 100 personas que viven en Castilla y León 24 tienen más de 65 años.

Además, como nacen pocos niños cada vez hay más personas mayores.

Por esto, podemos decir que la población de Castilla y León está muy envejecida.



Entre las personas mayores de 65 años hay más mujeres que hombres, de cada 100 personas mayores de 65 años 56 son mujeres.

Castilla y León es una comunidad autónoma muy grande con muchos pueblos, algunos grandes y muchos pequeños. En los pueblos grandes viven personas de todas las edades y en los pueblos pequeños viven muchas personas mayores.

Las personas mayores necesitan ayuda con más frecuencia que las jóvenes.

La atención y el cuidado a la persona dependiente lo realizan principalmente las familias.

Pero a veces, por diferentes motivos, la persona cuidadora es de fuera de la familia.

A veces también la **Administración** ayuda en los cuidados a las personas dependientes.

Y casi siempre, sea un familiar o no, la persona cuidadora es una mujer.

**Administración** - por ejemplo, la Junta de Castilla y León, las diputaciones o los ayuntamientos.



## CUIDANDO A LA PERSONA CUIDADORA

En el cuidado a la persona dependiente pueden colaborar varias personas pero siempre hay una que es la cuidadora principal.

La persona cuidadora realiza un trabajo difícil que puede afectar a su vida familiar o personal y también a su **salud** física o **emocional**.

**Salud emocional** - bienestar relacionado con los sentimientos y las emociones.

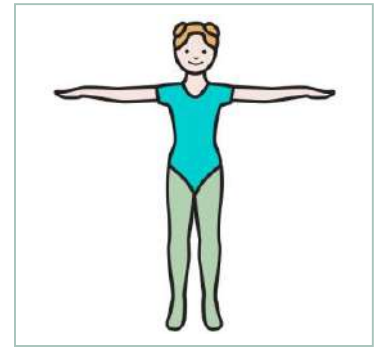
Si tú eres la persona cuidadora debes conocer muy bien la situación de la persona dependiente a la que cuidas, las actividades que puede realizar y cuál es la mejor manera de cuidarla. También es importante que conozcas tus propias necesidades y los problemas que puedes tener por tu trabajo, para que tu salud física o emocional no se altere.

Para conseguirlo es importante que sigas estas recomendaciones:

- Date cuenta de la importancia que tiene el trabajo que realizas y reconoce que estás haciendo todo lo que puedes.
- Comparte la responsabilidad de los cuidados con la persona dependiente.

Es decir, que la persona dependiente participe, siempre que pueda, en sus propios cuidados.

- Di no a la persona dependiente cuando sus peticiones son excesivas, es decir, cuando no son razonables.
- Acepta toda la ayuda posible y comparte los cuidados con otras personas.
- Admite que se pueden cometer errores y no te sientas culpable por ello.
- Dedica tiempo a tu preparación física y psíquica.
- Dedica tiempo a ti misma, y a hacer cosas que te gustan.
- Cuida tu salud.
- Organiza tu tiempo y el de los cuidados y reparte las tareas durante tu tiempo de trabajo.
- Mantén el contacto con tus amigos y tu familia.



Cuando no atiendes tus propias necesidades y asumes un exceso de responsabilidad puedes tener problemas emocionales como: tristeza, enfado, sentimiento de culpa, rechazo a la persona que cuidas, aislamiento y soledad.



Estos problemas emocionales pueden producir diferentes síntomas:

- Falta de concentración.
- Ansiedad.
- Llanto.
- Pérdida de apetito.

- **Comer compulsivamente**

**Comer compulsivamente** -  
comer sin medida ni control.

- Accidentes en casa.
- Cansancio.
- Temblor.
- Insomnio.
- Abuso de medicinas o de alcohol.

Estos síntomas disminuyen tu calidad de vida  
y debes reconocerlos  
para acudir a un profesional lo antes posible.

Como persona cuidadora tienes que cuidarte a ti misma  
para poder realizar tu trabajo de la mejor manera posible.

Puedes encontrar más información en estas páginas web:

- Persona cuidadora. Cuidar. Junta de Andalucía

<http://bit.ly/2B5BQfe>

- “Cuidar, cuidarse y sentirse bien”:

Guía para personas cuidadoras. Fundación Pilares

[http://sid.usal.es/idocs/F8/FDO26836/guia\\_cuidar.pdf](http://sid.usal.es/idocs/F8/FDO26836/guia_cuidar.pdf)

Y en estos vídeos:

- Ser cuidador. Calentamiento. Cruz Roja

<http://www.cruzroja.tv/video/6484>

- Ser cuidador. Ejercicios de cabeza. Cruz Roja

<http://www.cruzroja.tv/video/6480>



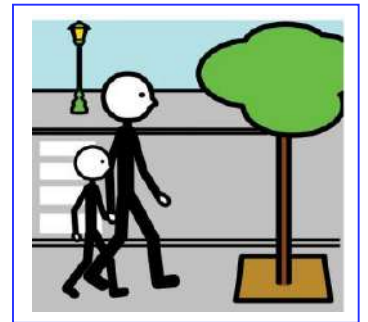
- Ser cuidador. Ejercicios de hombros. Cruz Roja  
<http://www.cruzroja.tv/video/6479>
- Ser cuidador. Ejercicios de manos. Cruz Roja  
<http://www.cruzroja.tv/video/6478>
- Ser cuidador. Ejercicios de miembros inferiores. Cruz Roja  
<http://www.cruzroja.tv/video/6488>
- Ser cuidador. Estiramientos. Cruz Roja  
<http://www.cruzroja.tv/video/6488>

## CUIDANDO A LA PERSONA DEPENDIENTE

Una persona dependiente es la que necesita ayuda porque no puede realizar sola alguna o todas las actividades básicas de la vida que corresponden a su edad.

Las actividades básicas de la vida son: comer, ir al baño, asearse, vestirse y caminar.

La persona dependiente también puede necesitar ayuda para realizar otras actividades relacionadas con su dependencia como ir al médico, tomar la medicación, hacer gestiones o salir de su casa.



El objetivo principal de la persona cuidadora debe ser que la persona dependiente sea lo más autónoma posible.

Es decir, que la persona dependiente haga ella misma todas las actividades que pueda aunque le cueste un esfuerzo.

La persona cuidadora ayudará pero nunca hará lo que la persona dependiente puede hacer.

Es importante recordar  
que la persona cuidadora cuida, pero no cura.  
Por eso, siempre tienes que seguir  
los consejos y recomendaciones  
que te dará el personal sanitario  
para prevenir o atender determinadas situaciones.

A continuación hay información sobre algunos cuidados  
que puedes realizar como persona cuidadora.

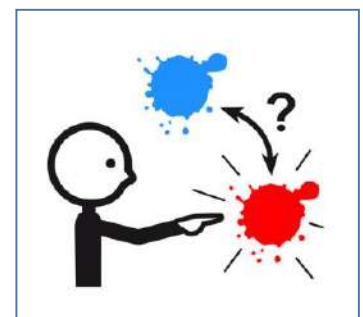
## COMUNICACIÓN Y RELACIÓN

Como persona cuidadora  
debes mantener una buena comunicación y relación  
con la persona dependiente  
y tienes que **proteger su dignidad**.

**Proteger la dignidad -**  
respetar, tratar bien.

Y además:

- Respetar su intimidad y privacidad.  
Es decir, respetar sus sentimientos,  
su vida familiar o sus amigos.
- Mantén siempre una buena comunicación,  
tienes que hablarle e informarla de lo que vas a hacer.
- Llámala por su nombre  
y mírala cuando hables con ella.
- Utiliza palabras y frases sencillas,  
fáciles de comprender.



- Déjale decidir  
y elegir lo que quiere hacer.
- Dale tiempo para que pueda realizar las actividades.  
Muchas veces las personas dependientes son más lentas  
y necesitan más tiempo.
- No hagas las cosas por ella,  
ten paciencia.
- Escúchala cuando hable,  
no la ignores.

## ALIMENTACIÓN

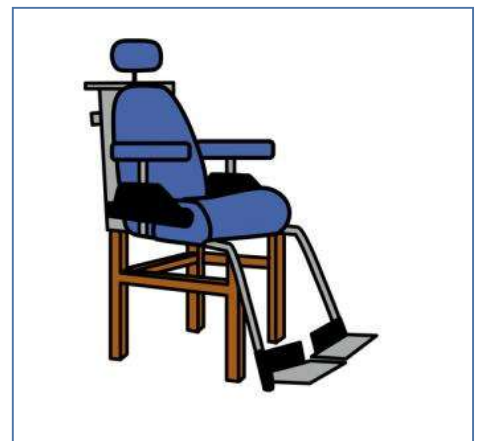
Las personas dependientes deben comer sin ayuda.

Las personas dependientes pueden tener problemas  
para masticar y tragar los alimentos,  
por eso las comidas pueden durar mucho tiempo.

Es importante comer en un lugar tranquilo,  
sin distracciones como la televisión,  
y comer sin prisas.

La persona dependiente debe comer  
siempre que pueda sentada en una silla,  
con la espalda recta  
y la cabeza sujeta  
para evitar que se atragante.

A veces tiene que utilizar sillas especiales.



**Grumos** - trozos de comida sin triturar.

Los alimentos no deben tener **grumos**.

Cuando la persona dependiente no puede masticar o tragar bien es mejor dárselos en purés.

Si le cuesta tragar los líquidos pueden añadirse **espesantes** que se venden en las farmacias.

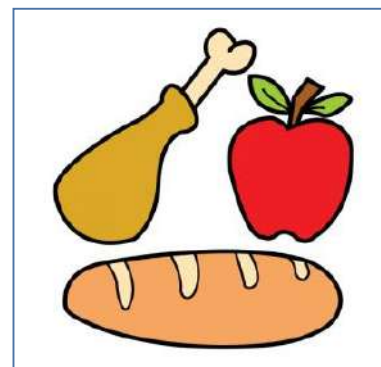
**Espesantes** - sustancias que se añaden a los líquidos para hacerles más espesos. Por ejemplo, la gelatina.

La dieta de todas las personas, también la de las personas dependientes, debe de ser sana y variada.

Todos los días hay que comer proteínas, hidratos de carbono, frutas y verduras.

Las proteínas están en el pescado, el pollo, las legumbres, la leche y los huevos.

Los hidratos de carbono están en las patatas, el pan, el arroz y los cereales.



Se recomienda comer 5 veces al día y comer poco de algunos alimentos como la carne roja, los embutidos, la sal y el azúcar.

La cantidad de cada alimento dependerá de la actividad física de la persona dependiente.

No necesita comer lo mismo una persona que se mueve, camina y puede dar un paseo, que una persona que no se mueve de la cama.

Como persona cuidadora tienes que comprobar siempre la temperatura de los alimentos para evitar que la persona dependiente se queme porque muchas veces no notan si la comida está muy caliente. Es importante que ofrezcas agua o líquidos durante todo el día. Las personas mayores dejan de tener sed y es importante beber a menudo para evitar la **deshidratación**.

**Deshidratación** - una persona está deshidratada cuando su cuerpo pierde mucha agua y es peligroso para la salud.

Como persona cuidadora tienes que conocer algunos signos de alarma relacionados con la alimentación.

Los signos de alarma son:

- Pérdida del apetito.
- Pérdida de peso.
- Dolor, náuseas o vómitos después de comer.
- Signos de **desnutrición** como la caída del cabello, tener los ojos enrojecidos, sequedad de la piel, palidez o uñas quebradizas, que se rompen fácilmente.
- Atragantamientos frecuentes.
- Signos de deshidratación, como hacer menos pis o menos caca, tener más frío o marearse.

**Desnutrición** - es un problema de salud debido a que se come poco o a una dieta inadecuada.

Cuando observes alguno de estos signos tienes que comunicarlo al personal sanitario porque la salud de la persona dependiente puede empeorar.

Puedes aprender más sobre alimentación en estos vídeos:

- La nutrición y las personas mayores. Consejos generales.  
Forumclinic. Hospital Clínic de Barcelona

<https://www.youtube.com/watch?v=alXbeRr4pZw&t=149s>

- Alimentación por sonda nasogástrica. Gobierno de Aragón

<https://www.youtube.com/watch?v=RSNma-qlhic>

- Alimentación enteral PEG (gastrostomía). Hospitales Nisa: NeuroRHB

<https://www.youtube.com/watch?v=P1J-K9kcoOU>

## HIGIENE

La principal función de la higiene es limpiar las sustancias que elimina el cuerpo, como los mocos, la sangre o el pis.

Al limpiar se eliminan los **microorganismos** que pueden producir infecciones.

Además la higiene ayuda a descansar porque la persona está más relajada y tranquila y mejora el aspecto físico.

**Microorganismos** - seres vivos muy pequeños, como por ejemplo los virus, que solo se ven con microscopio.

Como persona cuidadora siempre tienes que lavarte las manos y es adecuado que utilices guantes para asear a la persona dependiente. También tienes que explicarle lo que vas a hacer.

Puedes realizar la higiene de la persona dependiente en varios momentos del día.

Por la mañana realizarás el aseo de todo el cuerpo, y a las horas de las comidas le lavarás las manos. La ropa que le vayas a poner también debe estar limpia.

Después de cada comida tienes que lavarle la boca, para evitar problemas en los dientes. Cuando la persona dependiente no tiene dientes lavarás la dentadura postiza.

Para realizar la higiene de la boca tienes que utilizar una gasa con **antiséptico**, ponerle la cabeza de lado y limpiarle toda la boca. Al terminar tienes que secarle los labios y ponerle **vaselina**.

**Antiséptico** - sustancia que evita que se produzcan infecciones,

**Vaselina** - sustancia grasa que protege los labios.



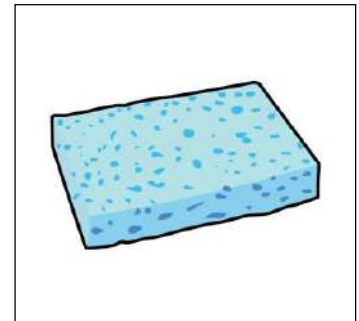
Para realizar la higiene de los ojos tienes que utilizar una gasa **estéril**, con **suero fisiológico**, se utilizará una gasa para cada ojo.

**Estéril** - objeto o sustancia que no tiene microorganismos.

A veces, puedes echar el suero fisiológico directamente con una jeringa y después tienes que secarlo bien. El ojo se limpia desde la zona que está más cerca de la nariz hacia fuera, hacia la oreja.

**Suero fisiológico** - líquido que tiene agua y sal. Es estéril y se utiliza para la higiene.

Para limpiar las orejas utiliza una esponja y sécalas con una toalla o con un trapo fino. No tienes que utilizar bastoncillos.



Siempre que sea necesario utilizarás aparatos que faciliten el aseo y eviten accidentes. Por ejemplo, es mejor utilizar la ducha que la bañera o poner una silla en la ducha para que la persona dependiente pueda sentarse.

En relación con la higiene:

- Ayuda a la persona dependiente a que guarde su ropa y **complementos** siempre en el mismo sitio, para que no se le olvide. Permite que elija la ropa que va a ponerse.
- Utiliza ropa amplia, fácil de poner y quitar y fácil de abrochar.
- Utiliza zapatos sin cordones.
- Dale tiempo para que pueda vestirse y asearse sin prisa.
- Aprovecha el momento de la higiene para ver cómo está la piel y ver si hay signos de alarma, sobre todo, en las zonas de apoyo como los talones, los codos, o la **rabadilla**.

**Complemento** - prendas o elementos que nos ponemos al vestarnos para protegernos o adornarnos.



**Rabadilla** - parte inferior de la espalda.

Los signos de alarma en la piel son:

- Enrojecimientos o rojeces.
- Ampollas, sobre todo, en las zonas de apoyo.
- Heridas.
- **Heridas infectadas**.
- Dolor cuando se toca la piel.

**Herida infectada** - es una herida en la que hay microorganismos.

Cuando observes alguno de estos signos tienes que comunicarlo al personal sanitario porque la salud de la persona dependiente puede empeorar.

Puedes aprender más sobre la higiene en este vídeo:

- “Cuidados higiénicos del paciente encamado”.  
Aula de Pacientes del Portal de Salud. Castilla y León.  
<https://www.youtube.com/watch?v=p1GoDXApKg0>

## MOVILIZACIÓN Y DESPLAZAMIENTO

Las personas dependientes pueden tener una limitación del movimiento.

La limitación del movimiento puede deberse a una enfermedad, al envejecimiento o a tomar algunos medicamentos

y entonces se producen diferentes problemas:

- Trastornos de la marcha y del equilibrio, y entonces la persona dependiente no está estable.
- Falta de flexibilidad, las piernas o los brazos no se pueden estirar o doblar bien.
- Pérdida de masa muscular, la persona dependiente no se sostiene y no puede estar de pie.
- Pérdida de visión, puede caerse porque no ve bien.



- Pérdida de audición,  
no oye bien los sonidos que avisan del peligro,  
como los semáforos.

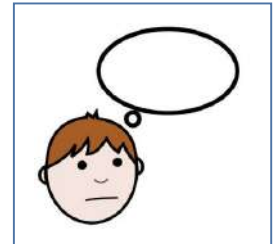
Mover el cuerpo es muy importante  
para evitar problemas respiratorios,  
que las piernas se hinchen  
o que se produzcan heridas en la piel.  
Por eso, siempre hay que hacer actividad física,  
dar paseos o moverse por la casa.  
También se puede hacer una tabla de ejercicios.

Cuando la persona dependiente  
no puede hacer ella misma el ejercicio  
hay que realizar ejercicios pasivos,  
que son los que hace la persona cuidadora  
cambiándole de postura  
y moviéndole las piernas y los brazos.

Cuando la persona dependiente está en la cama  
estos ejercicios pasivos se hacen cada 2 horas  
y si está en una silla cada hora.

Cuando hagas los ejercicios tienes que mover el cuerpo de la persona dependiente sin hacerte daño al moverla.

Para no hacerte daño ten en cuenta estos consejos:



- No hagas movimientos bruscos.
- Piensa el movimiento que vas a hacer antes de realizarlo.
- Mantén la espalda recta y no estires mucho los brazos.

El cuerpo de la persona dependiente tiene que estar cerca del tuyo.

- Haz fuerza con las piernas nunca con la espalda.
- Pide a la persona dependiente que te ayude siempre que pueda.

Puedes aprender más sobre movilización en estos vídeos:

- “Movilización del paciente encamado”.  
Aula de Pacientes del Portal de Salud. Castilla y León.  
<https://www.youtube.com/watch?v=uh2ilGVei74&t=170s>
- “La movilización en las personas mayores”.  
Hospital Clínic de Barcelona.  
<https://www.youtube.com/watch?v=gLL9EGBxD7E>

- “Prevención de las caídas de las personas mayores”.  
Aula de Pacientes del Portal de Salud. Castilla y León.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Tw7mQu2b0D0&t=9s>
- “Ayudar a incorporarse tras una caída”. Cruz Roja  
<http://www.cruzroja.tv/video/6485>
- “Trasferencia de silla fija a silla de ruedas”. Cruz Roja  
<http://www.cruzroja.tv/video/6469>

## **CUIDADOS DE LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN**

Las úlceras por presión o escaras son pequeñas heridas que aparecen en las zonas de apoyo como los tobillos, los codos o las caderas.

En estas zonas el hueso está más cerca de la piel y es más fácil rozarse y hacerse una herida.

Las úlceras por presión son más frecuentes en las personas que están mucho tiempo en la cama y no se pueden mover.

Para evitar las úlceras por presión debes seguir estas recomendaciones:

**Jabón neutro** - jabón suave, sin perfumes y sin colorantes que no irrita la piel.

- Mantén la piel limpia y seca.  
Lava la piel con agua tibia y **jabón neutro**.  
Seca la piel sin frotar.  
Da crema hidratante  
y extendiéndola suavemente  
hasta que no quede crema en la piel.
- Estira bien las sábanas  
para que no haya arrugas.  
Pon a la persona dependiente ropa seca  
y de tejidos naturales como el algodón.
- Utiliza almohadas y **dispositivos**  
que disminuyan la presión sobre la zona de apoyo.
- Recuerda a la persona dependiente  
que tiene que moverse cada cierto tiempo.  
Cuando no pueda moverse ella sola  
haz tú los cambios posturales  
cada 2 horas si está en la cama  
y cada hora si está sentada.
- Recuerda que hay que beber a menudo  
para mantener una buena hidratación  
que ayuda a que la piel esté bien.
- Revisa la piel para ver si hay signos de alarma  
como los enrojecimientos o las ampollas.

**Dispositivos** - materiales como los cojines antiescaras, los colchones o las taloneras, que evitan que aparezcan las úlceras por presión.



Cuando veas alguno de estos signos  
informa al personal sanitario  
y sigue sus indicaciones.

Puedes aprender más sobre úlceras por presión en estos vídeos:

- “Movilización del paciente encamado”.  
Aula de Pacientes del Portal de Salud. Castilla y León.  
<https://www.youtube.com/watch?v=uh2ilGVei74&t=170s>
- “La movilización en las personas mayores”.  
Hospital Clínic de Barcelona.  
<https://www.youtube.com/watch?v=gLL9EGBxD7E>

## ELIMINACIÓN DE LA ORINA Y LAS HECES

La eliminación de la orina y las heces,  
es decir, hacer pis y caca,  
puede ser **voluntaria** y controlada  
o involuntaria y no controlada  
que también se llama incontinencia.

**Voluntario** - que se hace  
cuando quieres.

Si la persona dependiente puede controlar  
la eliminación de la orina y las heces  
tendrás que vigilar la regularidad con la que va al baño.  
Es decir, tienes que comprobar  
que va al baño todos los días.



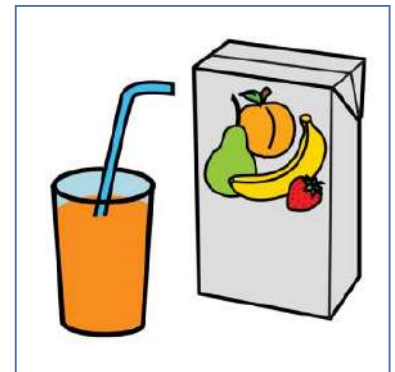
La recomendación es ir al baño  
después de una de las comidas.  
La mejor hora es después del desayuno.

Es importante vigilar la piel,  
y evitar que esté mucho tiempo  
en contacto con la orina o las heces.  
Tienes que vigilar que la piel de esta zona  
esté limpia y seca.

A veces, las personas tienen estreñimiento  
y les cuesta mucho hacer caca.

Para evitar el estreñimiento  
debes seguir estas recomendaciones:

- Ofrece agua a lo largo del día  
y también otros líquidos como los caldos,  
las infusiones o los zumos  
para mantener una buena hidratación.
- Da a la persona dependiente  
una dieta rica y variada  
con alimentos que tengan fibra  
como los cereales integrales,  
las verduras, las frutas con piel  
y las legumbres.
- Dale un zumo de naranja en el desayuno,  
ciruelas pasas hidratadas o un kiwi.



- Acompaña al baño cada día a la misma hora.
- Procura que la persona ande y se mueva todo lo que pueda y evite el **sedentarismo**.

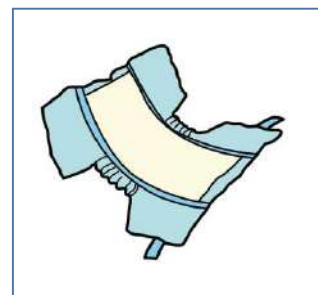
**Sedentarismo** - que no haces ninguna actividad física.

Si la persona dependiente no puede moverse debes darle masajes en la tripa con movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj.

- Consulta con el personal sanitario si necesita tomar medicación y sigue sus indicaciones.

Cuando la persona dependiente no puede controlar la eliminación de la orina y las heces tienes que consultar con el personal sanitario y seguir sus indicaciones.

Debes utilizar accesorios como los pañales o los orinales que facilitan la eliminación de la orina y las heces y la limpieza de la zona.



## PREVENCIÓN DE CAÍDAS. ADAPTACIONES Y CUIDADOS EN EL HOGAR

Las personas dependientes deben realizar actividad física, para mejorar la fuerza de sus músculos y su **tono muscular**

**Tono muscular** - tensión del musculo cuando está en reposo.

y también la coordinación y el equilibrio.

La actividad física estará adaptada a las posibilidades de cada persona.

Tienes que tener en cuenta que la persona dependiente tiene limitaciones.

**Limitaciones individuales** - son las que tiene la persona dependiente.

Las **limitaciones** pueden ser **individuales** o pueden ser por el **entorno** donde vive.

**Limitaciones del entorno** - son las que se deben al sitio donde vive la persona dependiente.

Las limitaciones individuales pueden deberse a:

- La vista:

Las personas dependientes, sobre todo las mayores, ven peor y por esto pueden sufrir accidentes.

Tienes que comprobar si necesita usar gafas y cuando las usa debes comprobar que ve bien con ellas.

- El oído:

Cuando la persona dependiente no oye bien puede tener accidentes.

Tienes que comprobar si necesita usar un **audífono**.

**Audífono** - aparato que se pone en la oreja para oír mejor.

- Los pies:

Es importante que los pies estén bien para que la persona dependiente pueda apoyarse y andar sin problemas.

Los zapatos tienen que ser cómodos y sujetar bien el pie, sin apretar.

Cuando lo necesite utilizará un bastón o un andador.



Las limitaciones del entorno pueden deberse a:

- Los suelos:

Los suelos tienen que estar secos y sin productos que resbalen como la cera, para caminar sin peligro.

- Las alfombras:

Lo mejor es que no haya alfombras por donde camina la persona dependiente, sobre todo si usa bastón o andador.

Si las alfombras no se pueden quitar hay que sujetarlas al suelo.

- La luz:

La casa debe estar bien iluminada, con luz suficiente.

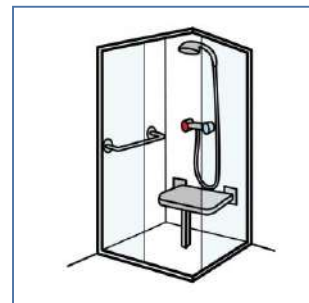
Es importante que haya una lámpara cerca de la cama.

A veces, es necesario dejar siempre una luz encendida.

- El baño:

La ducha o la bañera deben ser de un material antideslizante para evitar resbalones y caídas.

La ducha o la bañera tienen que tener asas o agarraderos y también tiene que haber asas cerca de la taza del váter, para que la persona pueda sujetarse y moverse con seguridad.



- Las escaleras:

Las escaleras tienen que tener barandillas, que estén bien sujetas y sean fáciles de usar.

Puedes aprender más sobre prevención de caídas en este vídeo:

- “Prevención de las caídas de las personas mayores”.  
Aula de Pacientes del Portal de Salud. Castilla y León.  
[https://www.youtube.com/watch?v=x\\_KQao0PgtA](https://www.youtube.com/watch?v=x_KQao0PgtA)

## CONDUCTAS DIFÍCILES

Algunas veces al cuidar a una persona dependiente pueden aparecer situaciones o **conductas** difíciles que hacen difícil la comunicación y se deben a la propia dependencia, al dolor, a los efectos de un medicamento o al **deterioro cognitivo** de la persona.

**Conducta** - forma de actuar, lo que hacemos o decimos en diferentes situaciones.

**Deterioro cognitivo** - la pérdida de memoria o de atención que se produce con el envejecimiento.

Estas situaciones pueden afectar mucho a la persona cuidadora y puede sentirse cansada, triste o sin ganas de hacer cosas por el esfuerzo emocional y físico.

**Inactividad** - no hacer nada.

Las conductas difíciles más frecuentes son la agresividad, la **inactividad**, las **alucinaciones**, la intranquilidad o el insomnio.

**Alucinación** - oír o ver un sonido o voz o una imagen, objeto o persona que no existe.

Como persona cuidadora tienes que conocer estas situaciones para poder reaccionar a tiempo y prevenirlas.

Cuando veas estas conductas debes comunicarlo rápidamente al personal sanitario y seguir sus indicaciones.

Cuando hay una situación difícil puedes seguir estas recomendaciones:

- Crea un ambiente tranquilo, evita el estrés y los ruidos.
- Procura distraer a la persona dependiente.
- Mantén la rutina habitual, y haz las mismas cosas de siempre para que la persona dependiente se sienta segura.
- No discutas y no te tomes en serio lo que dice la persona dependiente cuando tiene un comportamiento agresivo.



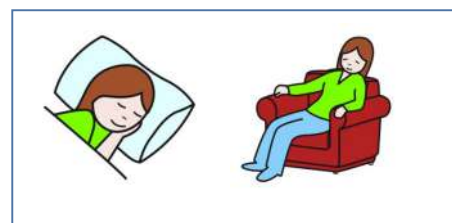
- No hagas movimientos bruscos, ni agarres con fuerza a la persona dependiente.
- Ponte siempre delante de la persona dependiente para que te vea.
- Cierra con llave la puerta de la calle para evitar que se escape.
- Evita que se lesione al moverse por la casa.
- Mantén las actividades de la persona dependiente y sus relaciones sociales.
- Procura que la persona dependiente esté activa, se sienta útil y mantenga el interés por sus actividades.

## INSOMNIO

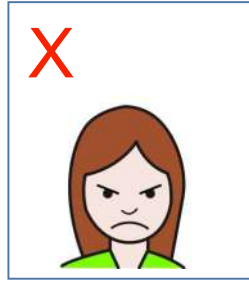
Dormir y descansar es necesario para disfrutar de buena salud y sentirse bien.

Todas las personas, sean dependientes o cuidadoras, necesitan dormir y descansar.

Los trastornos del sueño, como el insomnio, son frecuentes en las personas dependientes y se deben entre otras causas a la edad avanzada, a la inactividad, a la enfermedad o a la medicación.



Es importante que descanses  
el tiempo suficiente para sentirte bien  
y para evitar el malestar general,  
estar cansado o irritable.



Es importante que ayudes  
a que la persona dependiente duerma bien.  
Para eso, puedes seguir estas recomendaciones:

- Procura que la siesta sea corta, una media hora,  
y mejor en el sillón que en la cama.
- Mantén activa durante el día  
a la persona dependiente  
y evita que esté adormilada.
- Procura que no haya ruidos ni mucha luz  
y que la temperatura sea adecuada  
cuando la persona dependiente está durmiendo.
- Mantén una rutina en los horarios  
y en las actividades  
antes de la hora de dormir.



- Crea un ambiente tranquilo,  
evita la televisión  
o las discusiones.
- Dale la cena al menos 2 horas antes de acostarse.  
La cena debe ser ligera,  
para evitar la digestión pesada  
y favorecer el sueño.

Cuando observes algún signo de insomnio  
tienes que informar al personal sanitario  
y seguir sus indicaciones.

## ADMINISTRAR LA MEDICACIÓN

Las personas dependientes muchas veces  
toman medicamentos  
y tú sueles ser la encargada de dárselos.

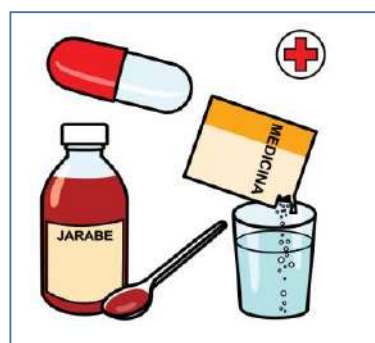
Es importante saber exactamente qué medicamentos toma  
y cuántas veces al día los toma.

Para ello, debes anotar y organizar  
los medicamentos que hay que dar.

Se puede utilizar un pastillero semanal.

La persona cuidadora solo dará  
los medicamentos recetados por el médico,  
y no cambiará las horas ni la cantidad.  
Tampoco recomendará ningún medicamento a nadie.

**Administrar la medicación** -  
aplicar, dar o hacer tomar los  
medicamentos.



Los medicamentos hay que conservarlos  
en los envases originales  
y guardar el **prospecto** de cada uno de ellos  
por si es necesario consultarlo.  
Los medicamentos estarán lejos  
de la persona dependiente,  
donde no pueda cogerlos.

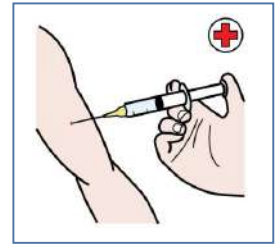
**Prospecto** - papel que hay en las cajas de los medicamentos y que tiene la información sobre su composición, características y modo de empleo.

Debes saber que los medicamentos  
se administran de diferentes formas.  
El personal sanitario indicará  
de qué forma se administrará cada medicamento.  
Las formas de administrar los medicamentos son:

- Oral, por la boca.  
Por ejemplo, las pastillas o los jarabes.
- Sublingual, se coloca debajo de la lengua.  
Por ejemplo, pastillas o gotas.
- Tópica, por la piel.  
Por ejemplo, las cremas, las pomadas o las lociones.  
También pueden ser parches que se pegan a la piel.
- Inhalación, por la boca a los pulmones.  
Por ejemplo, los inhaladores.
- Rectal, por el ano.  
Por ejemplo, los supositorios.
- Por los ojos u oídos.  
Por ejemplo, las gotas.



- Inyecciones, se pinchan, generalmente en la tripa, las piernas o los brazos. Por ejemplo, la insulina o la heparina.



Si tienes alguna duda  
consulta con el personal sanitario  
y sigue sus recomendaciones.

Puedes aprender más sobre  
cómo administrar la medicación en estos vídeos:

- Los medicamentos y las personas mayores.  
Consejos generales. Forumclinic.

<https://www.youtube.com/watch?v=v6tnjsnRqyl>

- Los medicamentos y las personas mayores.  
Administración. Forumclinic.

<https://www.youtube.com/watch?v=IDX3hh3hNAo>

## ANEXO I. INFORMACIÓN EN CASTILLA Y LEÓN

En todos los centros sanitarios hay trabajadores sociales que informan sobre los recursos sanitarios y sociales disponibles. También se puede conseguir información en estas páginas web.

Servicios Sociales de Castilla y León. Dependencia

[www.jcyl.es/dependencia](http://www.jcyl.es/dependencia)

Preguntas y respuestas sobre Dependencia.

Servicios Sociales de Castilla y León

[http://www.jcyl.es/web/jcyl/ServiciosSociales/es/Plantilla100/1235464865744/ / /](http://www.jcyl.es/web/jcyl/ServiciosSociales/es/Plantilla100/1235464865744/)

Catálogo de Servicios Sociales de Castilla y León

<http://www.serviciosociales.jcyl.es/web/jcyl/ServiciosSociales/es/Plantilla100Detalle/1246991411473/ /1284388489953/Comunicacion>

Portal de Salud Castilla y León.

Subportal de Coordinación Sociosanitaria

<http://www.saludcastillayleon.es/profesionales/es/coordinacion-sociosanitaria/procesos-atencion/dependencia>

Asociación Castellano Leonesa de Enfermería Familiar y Comunitaria. (ACALEFYC)

Avenida Padre Isla 36, 2.º. Derecha. 24002. León.

[acalefyc@gmail.com](mailto:acalefyc@gmail.com)  
[www.acalefyc.com](http://www.acalefyc.com)

## **ANEXO II. OTRAS PÁGINAS DE INFORMACIÓN**

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Portal de la Dependencia

[http://www.dependencia.imserso.gob.es/dependencia\\_01/index.htm](http://www.dependencia.imserso.gob.es/dependencia_01/index.htm)

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Imserso

[http://www.imserso.es/imserso\\_01/index.htm](http://www.imserso.es/imserso_01/index.htm)

Servicio de Información sobre Discapacidad

<http://sid.usal.es/default.aspx>

El Portal de las Cuidadoras y los Cuidadores. Cruz Roja Española

<http://www.sercuidador.es/El-Autocuidado-del-Cuidador.html>

Ser cuidadora o cuidador. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

<http://www.sercuidador.org/index.php>

Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL)

<http://www.secpal.com/>

Sociedad Castellana y Leonesa de Medicina de Familia y Comunitaria (SocalemFYC)

<http://www.socalemfyc.org/la-sociedad/presentacion>

Asociación de Enfermería Comunitaria

<http://enfermeriacomunitaria.org/web/>

Confederación Salud Mental España

<https://consaludmental.org/centro-documentacion/guia-cuidador-2611/>

Pacientes y Cuidadores

<http://www.pacientesycuidadores.com/>

## ASOCIACIONES DE PACIENTES Y FAMILIARES

Federación Regional de Familiares  
de Enfermos de Alzheimer  
de Castilla y León (AFACAYLE)  
C/ Santiago 16 - 3º B. 47001 Valladolid  
Teléfono: 983 13 26 13. Teléfono Alzheimer: 902 51 88 99  
Fax: 983 13 26 14  
E-mail: [afacayle@afacayle.es](mailto:afacayle@afacayle.es)  
Web: <http://www.afacayle.es/>

Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)  
E-mail: [informacion@aecc.es](mailto:informacion@aecc.es)  
Web: <http://www.aecc.es/>

Federación de Asociaciones de Castilla y León  
de Esclerosis Múltiple. (FACALEM)  
C/ Obispo Cuadrillero, 13, bajo (24007-LEÓN)  
Teléfono: 987 22 66 99  
E-mail: [facalem@hotmail.es](mailto:facalem@hotmail.es)

Asociación de Ictus y Paresias (ICTIA)  
C/ Treviño 74. 47008 Valladolid  
Tel: 983 140 280  
Fax: 983 140 066  
E-mail: [ictia@ictia.es](mailto:ictia@ictia.es)  
Web: <http://www.ictia.es>

Federación ASpace Castellano Leonesa  
C/ Macizo de Gredos 45 bajo. 47008 Valladolid  
Tel.983 24 67 98 / 657 34 68 73  
E-mail: [federaspacecyl@gmail.com](mailto:federaspacecyl@gmail.com)

Parkinson Valladolid (APARVAL)  
C/ Aguilera, S/N. 47011 Valladolid  
Tel.: 983 292 384  
E-mail: [aparval@hotmail.com](mailto:aparval@hotmail.com)  
Web: <http://www.aparval.es/>  
Facebook: Facebook/  
Web: <http://www.federacionaspacecyl.org/>

Comité Castellano y Leonés de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI)  
C/ Muro, 15. 47004 - Valladolid  
Teléfono: 983 30 08 88 - Ext. 2220  
E-mail: [amol@once.es](mailto:amol@once.es)  
Web: <http://www.cermicyl.org/>

Federación Salud Mental Castilla y León  
Plaza Marcos Fernández n.º 2 Oficina F, Parquesol 47014  
Valladolid  
Teléfono / Fax: 983 301 509  
E-mail: [info@saludmentalcyll.org](mailto:info@saludmentalcyll.org)  
Web: <http://www.saludmentalcyll.org>  
Acceso adaptado para personas con movilidad reducida desde  
C/ Ciudad de la Habana n.º 9