

GUÍA DEL CUIDADOR

HÁBITOS Y CONSEJOS
POSTURALES



“APRENDE A CUIDARTE
PARA CUIDAR”

Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía
C/ Conde de Cifuentes, 6. Bajo. 41004 - Sevilla
Tlf: 954 988 850 - Fax: 954 988 851

www.colfisio.org

Colabora:



Organiza:



Ilustre Colegio
Profesional
de Fisioterapeutas
de Andalucía

Edita:

Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía

Director:

Miguel Villafaina Muñoz

Autores:

José manuel Brandi de la Torre

José Romero Porcel

Cesar Raúl Rodríguez Martín

Director Técnico:

Alvaro Lasa Puech

Diseño:

digitmedia.es

Fisioterapia y Calidad de Vida

Sensibilizado con los problemas de la sociedad andaluza, el Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía ha elaborado esta "Guía del Cuidador" para contribuir a mejorar las condiciones de vida de las personas que se encuentran al cuidado de familiares con problemas de discapacidad.

PONTE EN BUENAS MANOS, ACUDE AL FISIOTERAPEUTA.

Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía

GUÍA DEL CUIDADOR
HÁBITOS Y CONSEJOS POSTURALES

Depósito Legal: SE-3191-07



ÍNDICE

- Introducción
- Identificando la Diversidad de Cuidados
- ¿Quién Necesita Cuidados?
- ¿Quién Proporciona Cuidado?
- Cuide Usted También
- ¿Cómo Comenzar?
- Cuidar la Postura
- Hacer Ejercicio le Ayudará
- ¿Cómo puedo Movilizar o Ayudar a Cambiar de Posición a la Persona que Cuido?
- Relájase
- Ayuda al caminar (lateral y frontal)
- Desplazamiento de tumbado boca arriba a sentado
- Desplazamiento de tumbado boca arriba a tumbado de lado
- Desplazamiento Lateral en la Cama por Segmentos
- Paso (o traslado) de sentado a de pie, y viceversa
- Traslado Silla-Silla, Cama-Silla y Viceversa



En los últimos años, la demanda de cuidadores ha aumentado notablemente en nuestra sociedad. Más del 80 por ciento suelen ser parientes de personas enfermas y, a su vez, en la mayoría de los casos son mujeres que prestan su ayuda a familiares ante problemas de salud, discapacidades físicas o mentales prolongados o por problemas debidos a la vejez.

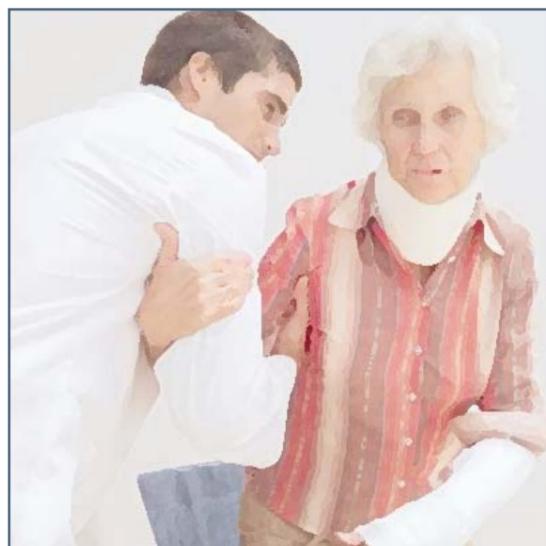
La atención continuada a los enfermos dependientes constituye un auténtico factor de riesgo para la salud física y mental de estas personas. El estrés y el cansancio derivados de la carga emocional y física son habituales en las personas que asumen el cuidado de pacientes con diferentes grados de discapacidad. Entre los problemas de salud más frecuentes que afectan a los cuidadores se encuentran las patologías osteoarticulares (tensiones cervicales, lumbares, etc.), los problemas emocionales (estrés, depresión, etc.) y los gástricos como las úlceras provocadas por la ansiedad.

Por tanto, los cuidadores deben ser objeto de atención especial por parte de las autoridades, las cuales deben asistirles y facilitarles su encomiable labor.

El objetivo de esta iniciativa del Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía es educar en la salud y contribuir a aliviar la carga de trabajo que soportan las familias que tienen a su cargo a personas con dependencia. Esta guía tiene como objetivo ayudar al cuidador a través de un sencillo programa de ejercicios que le faciliten la atención a los pacientes con el menor perjuicio para su propia salud.

En muchas ocasiones, el cuidador no sabe tratar a la persona enferma, con estas nociones, el Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía, pretende ayudar a cuidar mejor a la persona dependiente y a que el cuidador aprenda a cuidar mejor de sí mismo.

Miguel Villafaina Muñoz
Presidente



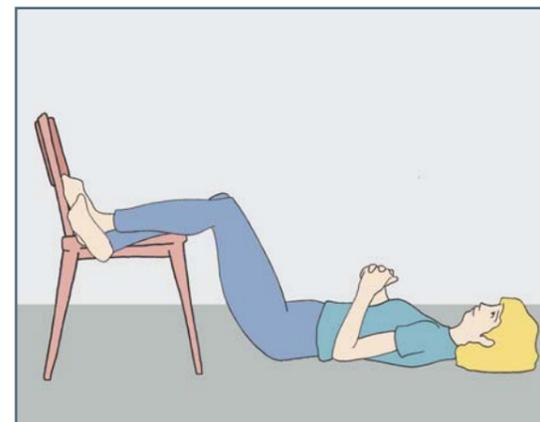
IDENTIFICANDO LA DIVERSIDAD DE CUIDADOS

La tasa de envejecimiento de la población ha crecido de forma importante, como consecuencia, a la vez, del incremento en la esperanza de vida y de la reducción de la natalidad, junto con la incorporación de la mujer al mercado laboral. Este hecho ha favorecido una disminución en los roles “tradicionales”, que hasta hace unas décadas solían realizar casi en “exclusividad” las mujeres. Con el incremento de la prolongación de la vida la proporción de personas dependientes para poder realizar las actividades corrientes de la vida diaria ha aumentado significativamente, lo cual conlleva que necesiten de cuidados que probablemente tendrán una larga duración.



¿QUIÉN NECESITA CUIDADO?

El inicio de daño del cerebro en el adulto, la enfermedad de Alzheimer, el ictus, la lesión traumática cerebral y la enfermedad de Parkinson son algunos de los motivos principales para necesitar cuidado. También es necesario en las condiciones debido a enfermedades crónicas como la osteoporosis, la artritis, daños sensoriales, la diabetes, dietas especiales, la hipertensión y desórdenes circulatorios, etc. personas en las que la edad superan los 65 años, tienen necesidad de ayuda con las tareas de la vida diaria: alimentación, preparación, baño, etc.



RELÁJESE

Las personas con familiares discapacitados a su cargo, por lo general, unen a esta labor el mantenimiento y la administración familiar y desarrollan niveles de estrés y ansiedad muy elevados. El estrés, la tensión nerviosa y la ansiedad aumentan las contracciones musculares, especialmente en la región lumbar y en el cuello. Esto explica porque los dolores de espalda son más frecuentes en épocas con periodos de estrés profesional, familiar, etc....

Hay muchas maneras para ayudarle a relajarse:

Ejercicios de respiración.

Siéntese o acuéstese sin cruzar sus piernas y brazos. Haga una inspiración honda, profunda. Luego suelte tanto aire como pueda. Inspire y suelte el aire de nuevo, esta vez relajando sus músculos mientras exhala. Manténgase respirando y relajándose durante 5 a 20 minutos cada vez. Haga los ejercicios de respiración por lo menos una vez al día.

TRASLADO SILLA-SILLA, CAMA-SILLA Y VICEVERSA.



1. Sentamos al enfermo con los pies apoyados en el suelo, las piernas juntas y la espalda recta. Nos situamos de cara al enfermo, colocando nuestros pies y rodillas contra los suyos, con las rodillas semiflexionadas y la espalda recta.

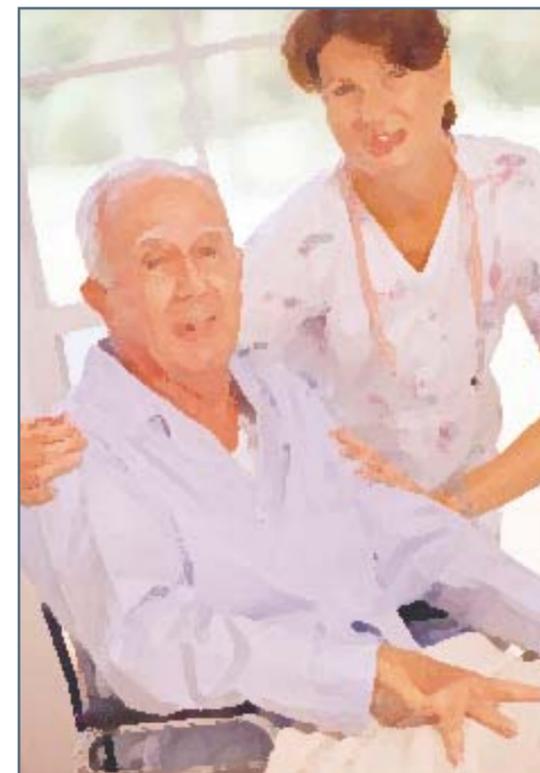
2. Pedimos al paciente que flexione el tronco y nos agarre por la cintura, a la vez que nosotros le agarramos por los omóplatos o por la cintura del pantalón.

3. La maniobra consiste en atraer el peso de la persona hacia nosotros y posteriormente desplazando nuestros pies sobre el suelo, llevar a cabo el traslado del enfermo.

9

GUÍA DEL CUIDADOR: CONSEJOS PRÁCTICOS

GUÍA DEL CUIDADOR: CONSEJOS PRÁCTICOS



¿QUIÉN PROPORCIONA CUIDADO?

En nuestra sociedad, el cuidado de personas mayores o con discapacidad recae, en la mayoría de los casos, en las mujeres. En Andalucía, más de 130.000 personas atienden en sus hogares a personas con algún grado de dependencia. Según los datos ofrecidos por la Consejería de Salud, el 80 por ciento de los cuidadores son mujeres. De ellas, el 30 por ciento, son hijas de los enfermos y el 21 por ciento son sus esposas. La media de edad de estas mujeres es de 53 años y tres de cada cuatro de ellas sólo tiene estudios primarios, frente a un cinco por ciento con estudios universitarios.

CUÍDESE USTED TAMBIÉN

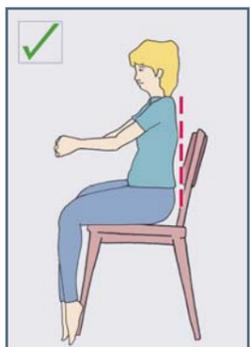
¡A veces usted tiene que decir, "ALTO!". Necesito tiempo para mí. No puedo hacer todo lo que tengo que hacer si no tengo un respiro para mí".

Hacer una pausa en el trabajo para practicar ejercicio le puede hacer un mejor cuidador. Puede aumentar su fuerza y flexibilidad, su nivel de energía, y su sentido de bienestar. Si usted se cuida favorecerá el rechazo a la fatiga, el aislamiento y la frustración, situaciones con las que suele acabar a menudo los días agotadores del cuidador.

¿CÓMO COMENZAR?

Empezar, modificar los hábitos o costumbres es lo más difícil. Por eso acérquese a un profesional preparado. Solicite ayuda a un fisioterapeuta que le oriente y ayude a comenzar con un programa nuevo de ejercicios y cuidados.

2



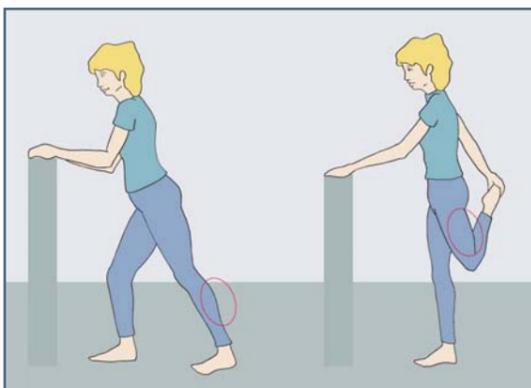
Bien sentado



Mal sentado



Caminar 30 minutos diarios le relajará, potenciará su circulación y le ayudará a evitar posibles patologías



Sencillos ejercicios de estiramientos le producirán una importante descarga muscular, aliviarán su tensión y favorecerán su recuperación tras la actividad

CUIDAR LA POSTURA

Una mala postura hace trabajar algunos músculos más que otros, provocando rigideces y tensiones musculares que pueden, con el paso de los años, conducir a ciertas deformaciones dolorosas de la espalda.

Una mala postura viene provocada por unas malas costumbres al sentarse (posición incorrecta), por unas sillas o camas poco confortables así como por un entorno mal adaptado (en la casa, en el coche o en el trabajo).

HACER EJERCICIO LE AYUDARÁ

Usted probablemente conozca los beneficios que aporta el ejercicio físico, como la disminución de la probabilidad de padecer enfermedad cardíaca y diabetes, mejorar sus síntomas; mejorar los niveles de presión sanguínea y la protección contra la osteoporosis, por mencionar unos cuantos.

La práctica habitual de ejercicio nos mantendrá activos, despiertos, animados, y hará que nuestros músculos estén preparados para realizar actividades de sobreesfuerzo, como los cambios posturales, traslados, además nuestra mente se encontrará al mismo nivel estando preparada para situaciones de estrés, como puede ser el cuidado de las personas a las que queremos, en definitiva preparados física y emocionalmente para cuidar. Por eso, el Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía, le recomienda la práctica habitual del ejercicio.

PASO (O TRASLADO) DE SENTADO A DE PIE Y VICEVERSA.

1. El enfermo, entrelaza los dedos de las manos y dirige los miembros superiores en dirección al suelo. Nosotros nos colocamos en frente de la persona, con nuestros pies y rodillas contra los suyos, sujetándolo, bien por las omóplatos o por la cintura del pantalón.

2. Atraemos a la persona hacia nosotros en una primera maniobra.

3. Posteriormente hacemos un empuje de la misma hacia arriba, consiguiendo que se ponga de pie derecha. Para sentarlo haremos la maniobra al contrario.



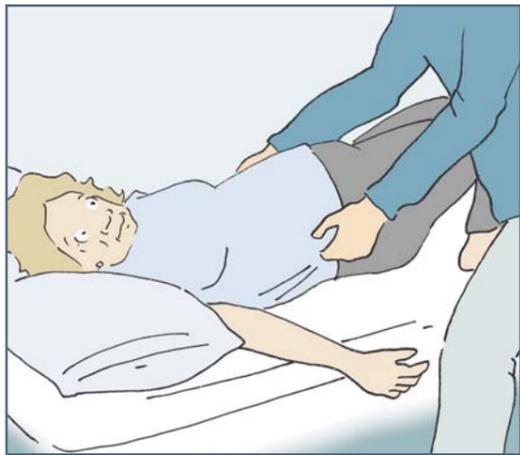
1.



2.



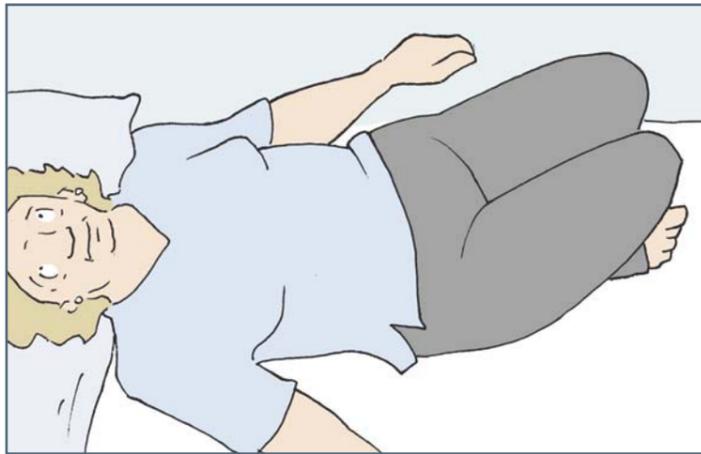
3.



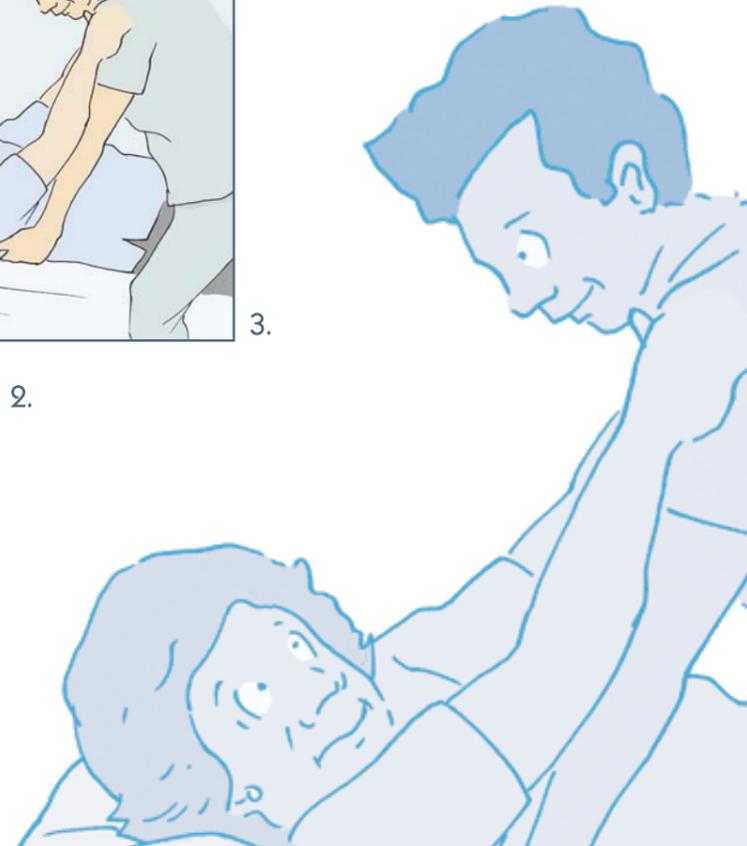
1.



3.



2.



DESPLAZAMIENTO LATERAL EN LA CAMA POR SEGMENTOS

1. El enfermo está colocado boca arriba, con ambas rodillas flexionadas y el brazo hacia el que se va a desplazar, separado del cuerpo. Le pedimos que contraiga los glúteos, elevándolos y, con la ayuda de nuestras manos sobre sus caderas, los traslade en la dirección indicada.

2. Posteriormente, le moveremos las piernas hacia el lado al que nos desplazamos.

3. Seguidamente trasladamos el tronco, para lo cual lo sujetaremos colocando nuestras manos en ambas escápulas u omóplatos. El esfuerzo de esta maniobra lo haremos al desplazar el peso de nuestro cuerpo de la pierna que está adelantada a la atrasada.

7

GUÍA DEL CUIDADOR: CONSEJOS PRÁCTICOS

GUÍA DEL CUIDADOR: CONSEJOS PRÁCTICOS

¿CÓMO PUEDO MOVILIZAR O AYUDAR A CAMBIAR DE POSICIÓN A LA PERSONA QUE CUIDO?

Ahora le vamos a enseñar, unos cambios posturales que le faciliten esta labor, de forma que se evite la aparición de molestias en usted y en la persona cuidada, mediante el seguimiento de unas normas básicas, y unas tareas de fácil recordatorio.

1. Para la marcha lateral nos colocamos a un lado del enfermo, sujetando con nuestra mano más próxima su cintura y con la otra le sujetamos su mano. La marcha la asistimos, desplazando entre nuestras dos manos el peso de su cuerpo hacia un lado y avanzando la pierna del lado contrario.

2. Si el enfermo necesita más estabilidad, nos colocaremos en frente suya, sujetándolo por sus manos y haciendo los mismos desplazamientos y tracciones para facilitar la marcha.



1.



2.

AYUDA AL CAMINAR (LATERAL Y FRONTAL)

4

GUÍA DEL CUIDADOR: CONSEJOS PRÁCTICOS

DESPLAZAMIENTO DE TUMBADO

BOCA ARRIBA A SENTADO



1. Situamos previamente al enfermo de lado y nos colocamos laterales a éste, con la pierna adelantada semiflexionada y la de atrás estirada. Sacamos los miembros inferiores del enfermo fuera del borde de la cama y le sujetamos por un lado la mano que no apoya y por otro, el omóplato más elevado.

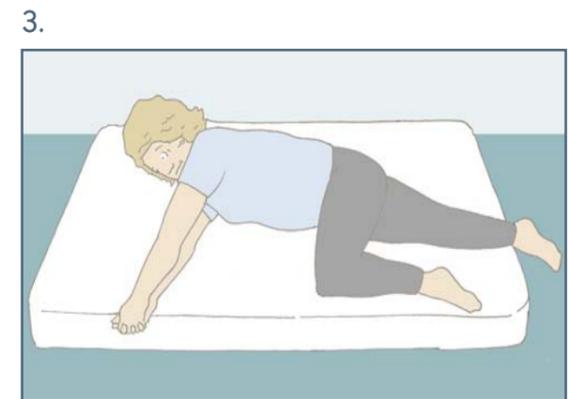
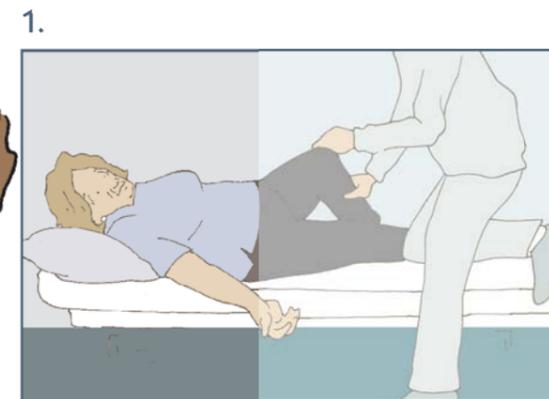
2. Traccionamos para conseguir que el paciente quede sentado, desplazando el peso de nuestro cuerpo hacia la pierna más atrasada.

3. El paciente se queda más seguro en la posición de sentado colocando una mano a cada lado de su cuerpo o ligeramente hacia atrás.



GUÍA DEL CUIDADOR: CONSEJOS PRÁCTICOS

DESPLAZAMIENTO A LA POSICIÓN DE LADO POR SEGMENTOS



1. Colocamos al enfermo tumbado boca arriba con el brazo hacia el cual se va a desplazar separado 90° del cuerpo. Nos situamos del lado hacia el que va a girar el enfermo, flexionando la rodilla y cadera contraria del mismo y atrayéndolo hacia nosotros de manera que la cintura gire y las piernas se coloquen de lado.

2. Posteriormente, giramos el tronco, ayudando el movimiento desde el miembro superior y el omóplato que no apoya. La acción la realizamos a la vez que el peso de nuestro cuerpo pasa de la pierna adelantada a la atrasada.

3. Para que la persona esté más segura, podemos flexionarle la pierna que apoya en la cama.