



Guías temáticas recomendaciones sectoriales

GUÍA PARA CUIDADORES

Guías temáticas recomendaciones sectoriales

GUÍA PARA CUIDADORES

1

COMPRENDER LA REALIDAD Y TRANSMITIRLA A LA PERSONA A LA QUE CUIDAMOS

Es imprescindible comprender la situación actual y la importancia de extremar las precauciones; y transmitir esta información a las personas cuidadas. Al transmitir la información a las personas mayores que reciben cuidados se recomienda un mensaje simplificado, claro, poco alarmista y consistente. Por ejemplo: “seguimos estas recomendaciones para luchar contra un virus que se transmite muy fácilmente”, “Todos tenemos que quedarnos en casa para evitar el contagio”.



2

SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS Y EXTREMAR LAS PRECAUCIONES

Todos debemos colaborar siguiendo las recomendaciones de Sanidad para salir lo antes posible de la situación actual. Especialmente, deben extremar las precauciones quienes cuidan de la población con más riesgo, como son las personas mayores. Intentar restringir al máximo las salidas. Puede que en ocasiones sea útil pedir ayuda a vecinos, familiares, amigos (por ejemplo, para ir a la farmacia o supermercado). Evitar situaciones que impidan guardar la distancia de seguridad, como las aglomeraciones en farmacias o supermercados, utilizar guantes desechables y lava tus manos con mucha frecuencia (especialmente cuando vuelvas a encontrarte con la persona cuidada al volver de la compra, de la farmacia, etc.). A la hora de extremar las precauciones, es importante recordar que pedir ayuda siempre es una opción. Aunque en ocasiones nos puede costar pedir ayuda, pues lo podamos vivir como un síntoma de debilidad, en algunas ocasiones, solicitar ayuda es la mejor opción.



3

INFÓRMATE EN FUENTES OFICIALES Y EVITA LA SOBREINFORMACIÓN Y LOS BULOS

Busca acceder solo a la información de fuentes oficiales y dedica solo el tiempo necesario a informarte. Evita la sobreinformación, ya que puede favorecer la sensación de angustia. Así mismo, ofrece alternativas a la persona cuidada a la sobreinformación, favoreciendo rutinas que ocupen ese tiempo. Contrasta la información que recibas, especialmente la información alarmista, porque puede tratarse de bulos.

Si llegase información falsa y alarmista a la persona cuidada, desmíntesela mediante un mensaje claro, adaptado a la realidad y comprensivo. Es importante no minimizar la angustia que hayan podido sentir pues dadas las circunstancias es normal sentirse así, pero transmitir de forma clara que el contenido de esa información no es cierto.



4

OBSERVA TU SALUD Y LA DE TU FAMILIAR

Dada la vulnerabilidad de las personas mayores y/o con patologías crónicas al virus, es importante valorar el estado de salud de tu familiar o persona a tu cuidado, eso sí, evitando caer en la obsesión. Para cualquier consulta o ante la sospecha de síntomas, el teléfono de atención en la Comunidad de Madrid es el 900 102 112. Valora las necesidades físicas y emocionales de tu familiar, ya sea a partir de sus comentarios como de su lenguaje no verbal (gestos o expresiones).

Si detectas alguna situación o síntomas en tu familiar que puedan alarmarte sigue las indicaciones de las autoridades sanitarias. Es importante recordar que para poder cuidar a nuestro familiar debemos cuidarnos también a nosotros mismos. No te olvides de tu autocuidado. Intenta mantener una dieta equilibrada, dormir un número de horas adecuadas, mantener cierto nivel de actividad física, así como, realizar alguna actividad agradable para ti a lo largo del día.



Guías temáticas recomendaciones sectoriales

GUÍA PARA CUIDADORES

5

DA MUCHA IMPORTANCIA AL AUTOCUIDADO. EN ESTOS MOMENTOS ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE QUE TE DEDIQUES TIEMPO

Intenta **dedicar algo de tiempo para ti**, por ejemplo, **15 minutos por la mañana y otros 15 por la tarde**. Para una actividad que disfrutes a solas, como leer, hacer algo de ejercicio, darte un baño en lugar de una ducha, tomarte un café o infusión tranquilamente sentado, escuchar música, ver series, estar sin hacer nada en una habitación, o simplemente salir a la terraza o asomarte a la ventana para que te dé el sol. A veces al dedicar tiempo a uno mismo en ciertas circunstancias hace que aparezcan sentimientos de culpabilidad. **Dedicar tiempo a uno mismo es necesario**, no un comportamiento egoísta.



6

CONSEJOS BÁSICOS PARA EL CUIDADO

Cuidar a una persona mayor, especialmente si tiene demencia, es una situación muy difícil y complicada. Se recomienda:

- **Mantener rutinas ayuda mucho**, especialmente para las personas con demencia. Ahora que no es posible seguir la rutina habitual conviene planificar qué haremos, cuándo y cómo. Puede ser muy útil tener un horario escrito con las rutinas de la persona cuidada (por ejemplo, con los **horarios de comidas, sueño, actividad física**, actividades que favorezcan la comunicación o contacto con otra persona, etc.)
- **No entrar en conflicto con la persona cuidada**, no discutir. Si con algo que no es fundamental no se está de acuerdo, seguir el discurso de la persona cuidada y, cuando sea posible, cambiar de tema para hablar de algo agradable o diferente.
- Aunque sea muy difícil, **aparenta calma ante la persona que cuidas**. En muchas ocasiones el estado de ánimo de nuestro familiar cuidado es un reflejo de nuestro propio nerviosismo o malestar; por lo que mantener la calma ayudará a que nuestro familiar también esté tranquilo. Si ves que no puedes controlar la angustia, busca un espacio íntimo y desahógate.



- Ayuda mucho **tener a mano fotografías, imágenes, objetos, o música** que permitan iniciar conversaciones o interacciones agradables. Por ejemplo, si es posible, que a partir de una fotografía cuenten historias o lo que les sugiera la fotografía.
- También puedes **utilizar nuevas tecnologías** para realizar otras actividades, por ejemplo, **rutras virtuales a través de museos, conciertos** a través de redes sociales.
- Es normal que en situaciones como la que atraviesas, sumado al coronavirus, puedas sentir estrés, agobio u otro tipo de malestar emocional. Es muy probable que haya momentos en los que pierdas los nervios ante algún comportamiento de tu familiar. Puede ser una señal de que te convendría prestar algo de atención a tu cuidado. En lugar de reprocharte una y otra vez esos “fallos”, intenta ver si estás quizá queriendo resolver muchas cosas a la vez, si quizá estás descansando poco, etc., sin perder nunca de vista la difícil tarea a la que te estás enfrentando, para la que nadie nace preparado.
- **Si consideras que es difícil o imposible encontrar un hueco para cuidarte o descansar, pide ayuda.** Las medidas actuales permiten a otra persona acudir al domicilio con el fin de ayudar a personas mayores o dependientes, por lo que, si la situación se está haciendo muy difícil, puedes pedir ayuda siempre que se mantengan las precauciones sanitarias.
- **Pide ayuda también a la persona a la que cuidas.** Incluso aunque lo haga mal o con mucha lentitud, se sentirá útil y te permitirá tener un poco de tiempo para ti.
- **Es más útil pedir ayuda antes de no poder más,** que una vez que te has agotado.
- En la medida de lo posible, **échale imaginación e incluso humor a las actividades cotidianas.** Por ejemplo, haz pequeños ejercicios con tu familiar; aunque sea mover un poco los brazos, dar un paso hacia un lado y otro hacia el otro, etc.



Guías temáticas recomendaciones sectoriales

GUÍA PARA CUIDADORES

7

MANTENTE CONECTADO

Es importante mantener contacto con familiares, amigos, vecinos, etc. Favorece que **la persona cuidada participe también en el contacto con los demás.** Podemos combatir las sensaciones de soledad o aislamiento mediante llamadas o videollamadas. Comparte con ellos cómo estáis viviendo la situación ¡Busca en ellos consejo y desahogo!

En muchas ocasiones, conversar con quienes nos rodean puede ser una buena fuente de desahogo y ayuda.



8

MANTENTE ACTIVO

La inactividad y el aburrimiento puede ser uno de nuestros grandes enemigos. Además en el caso de personas afectadas por demencia podría facilitar la aparición de problemas de conducta, por ejemplo, agitación o repetición de preguntas.

Intenta incluir en la rutina diaria diferentes actividades, como físicas (por ej. Hacer algo de ejercicio, caminar por el domicilio, hacer bicicleta estática, etc.), cognitivas (leer, hacer crucigramas, etc.), lúdicas (escuchar música, cantar, etc.) y creativas (pintar, hacer manualidades, etc.) o incluso realizar nuevas recetas.

No olvides planear actividades también para tu familiar para evitar su inactividad e incluso puedes planear alguna actividad para hacer con él (hacer ejercicio, jugar a las cartas, etc.). Además de divertido, aumentará vuestra sensación de bienestar.



9

CONECTA CON TU FAMILIAR

Este período de cuarentena es una oportunidad para poder pasar más tiempo con tu familiar mayor. A veces, nuestra rutina diaria (por trabajo o falta de tiempo) nos impide realizar actividades con nuestro familiar.

Intenta crear espacios para compartir con la otra persona. Ya sea para **realizar actividades juntos**, por ejemplo: ver fotos o videos familiares de otros momentos o incluso una mera conversación. Además de ser entretenido, permitirá que podáis conectar emocionalmente. Intentad que la situación actual y el coronavirus no acaparen esas conversaciones y momentos de reunión. Si en algún momento no es posible y/o tu familiar muestra elevada preocupación y angustia, escúchale e intenta calmarle recordando las medidas que se están tomando.

Transmitirle que estáis siguiendo todas las recomendaciones que provienen de las autoridades puede ayudar a tranquilizarle y aumentar la sensación de control en esta situación.



10

MANTÉN LA CALMA

La preocupación por el contagio a veces nos supera y desborda. **Procura filtrar tus malos pensamientos** (los muy negativos o los muy radicales) **y las posibles noticias falsas o bulos**, que sólo contribuirán a generar un estado de confusión y posible nerviosismo. Ser flexible siempre ayuda. Ser rígido, impositivo, con la persona cuidada en caso de que no se comporten como se esperaba implica tratarles de un modo que no ayuda a manejar las situaciones de manera constructiva. **No paguemos con ellos nuestros nerviosismos, tensiones, enfados, etc.**

Trata de manejar adecuadamente la situación (con calma y respeto), aunque la persona cuidada, en ocasiones, responda de una manera distinta a la que tú esperabas.





Aniversario
1980 | 2020

de

Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid