



¡Cuidemos a los cuidadores informales! Parte I

Consejos prácticos para las actividades más frecuentes de los cuidadores informales

Más información en:
www.farmacauticonline.com

Higiene

- ✦ Si existe una mínima posibilidad, debe implicarse al paciente en su higiene personal.
 - ✦ El momento de la higiene es muy importante para establecer una buena relación. El cuidador informal debe informar de qué hará y debe escuchar y respetar lo que se le dice sobre la persona a cuidar.
 - ✦ Es importante estar alerta de los pequeños detalles, resultado de una buena observación. Por ejemplo, la piel: la aparición de rojeces, pequeñas heridas, etc.
 - ✦ El cuidador informal debe respetar al máximo los deseos del paciente y su intimidad.
- ✦ Sistema de trabajo
- ✦ Prepararlo todo antes de empezar.
 - ✦ Insistir en ojos, orejas, vías nasales y cavidad bucal.
 - ✦ Arreglar la cama cada día.
 - ✦ Evitar arrugas, migas de pan, etc., en la cama.
 - ✦ Cambiar las sábanas en función de la situación de la persona.
 - ✦ Ventilar bien la habitación de dormir.
 - ✦ Es necesario adaptar el cuarto de baño a las necesidades de la persona sin autonomía.

Movilización

- ✦ Es necesario que el cuidador conozca las técnicas y las aplique correctamente, por el bien del paciente y de sí mismo.
- ✦ A tener en cuenta:
 - ✦ Favorecer los cambios de postura y los cuidados de la piel.
 - ✦ Hacer masajes.
 - ✦ Estimular a la persona para que realice por sí misma todas las actividades que pueda.
 - ✦ Consultar con el personal sanitario las técnicas de movilización, para evitar la sobrecarga en el cuidador.
 - ✦ Para un cuidador informal es más importante la técnica que la fuerza.

Alimentación

- ✦ La dieta, es necesario:
 - ✦ Que sea fácil de masticar.
 - ✦ Que sea sencilla y digerible.
 - ✦ Que contenga fibra (sobre todo en el desayuno).
 - ✦ Evitar que pase mucho tiempo entre una comida y otra.
 - ✦ Que haya líquido abundante.
 - ✦ Evitar platos demasiado fríos o demasiado calientes.
 - ✦ Evitar los condimentos fuertes.
 - ✦ Evitar raciones demasiado grandes.
 - ✦ Comer sentado siempre que sea posible.

