

¡Cuidemos a los cuidadores informales! Parte II

Consejos prácticos para las actividades más frecuentes de los cuidadores informales

Más información en:
www.farmacauticonline.com

Eliminación

- ✦ Las personas mayores y las personas con movilidad reducida son más propensas a presentar estreñimiento e incontinencia urinaria.
- ✦ A tener en cuenta:
 - ✦ Orinar cada dos horas (aunque no se tengan ganas).
 - ✦ No beber nada durante una hora antes de salir a la calle.
 - ✦ No utilizar pañales hasta que no sea realmente necesario.
 - ✦ Mantener la misma ingesta de líquidos; reducir la cantidad no mejora la incontinencia.

Relación

- ✦ Poner atención en:
 - ✦ Facilitar al máximo la comunicación con los demás, ofreciendo medios adecuados (gafas, audífonos...).
 - ✦ Potenciar la comunicación con el exterior (leer el periódico, comentar las noticias, visitas de la familia, amigos y personas queridas...).
 - ✦ Utilizar palabras sencillas y frases cortas.



Síntomas DE ALARMA de los cuidadores informales

- ✦ Se ha demostrado en diferentes estudios que si una persona hace la función de cuidador/a durante mucho tiempo y no vigila su salud, ésta se puede deteriorar fácilmente.
- ✦ Estos síntomas son:
 - ✦ Pérdida de apetito.
 - ✦ Dolor de cabeza.
 - ✦ Cansancio.
 - ✦ Mal humor.
 - ✦ Falta de vida social.
- ✦ Ante cualquier sintomatología, debe contactar con el equipo de salud para que le ayuden a resolver la situación.
- ✦ **El médico y la enfermera referente pueden ser de gran ayuda para resolver o mejorar la situación.**

