

“CUIDA Y CUÍDATE”

En el año 2024 hay
83589 cuidadoras
informales dadas de
alta

9/10
MUJERES

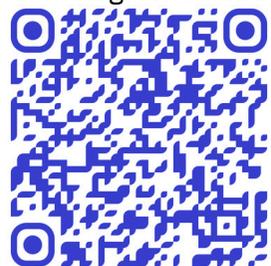
Más de la mitad
comparten domicilio
con la persona
dependiente y no
reciben ayudas.



Es muy frecuente que sintamos alteraciones emocionales al estar al cuidado de un familiar. Recuerda que tu intención es buena pero no eres un profesional. Por tanto, es válido pedir ayuda a otros profesionales, familiares o amigos cuando la situación te desborde.



Escala Zarit: evalúa
sobrecarga de cuidador



*Ante cualquier duda
busque a su
enfermera de
familia de referencia*



*“Un cuidador es un
explorador con una
mochila cargada de
dudas que diariamente
tiene que resolver y cada
día es un nuevo reto.”*



grupodetrabajomayores@gmail.com

Grupo de trabajo de ASANEC ‘Cuidados
y abordaje de personas mayores y
vulnerables’

Consejos para cuidadoras informales



5 de Noviembre
Día internacional de la
persona cuidadora



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Desde el grupo de trabajo de ASANEC **“Cuidados y abordaje de personas mayores y vulnerables”** queremos dar información y realizar educación sanitaria basada en la evidencia científica a las cuidadoras informales relativa a los cuidados principales dedicados a este grupo de población en situación de dependencia.

Cuidados de la piel

RECOMENDACIONES

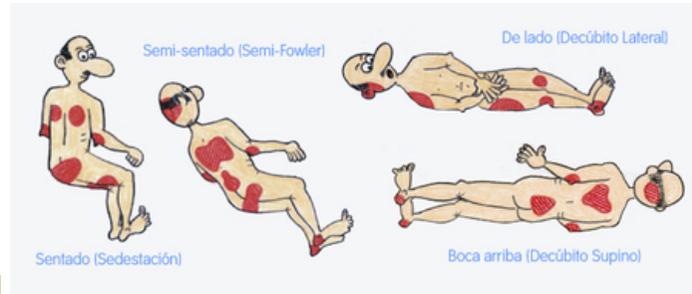
- Inspeccionar diariamente la piel y mantener secos los pliegues
- Tras el aseo secar a toques
- Cama limpia, seca y sin arrugas
- Hidratar con cremas emolientes
- Cabecero de la cama a 30°

EVITAR

- Uso de alcoholes, talcos y material o fármacos sin consultar a un profesional
- No masajear zonas con prominencias óseas
- Uso de dispositivos para control de presiones tipo “donut”



En función de la postura, si una persona se encuentra de manera prolongada en la misma posición aumentará su riesgo de sufrir úlceras en:



Una mala o nula realización de cambios posturales dará lugar a la aparición de úlceras por presión



Para evitar la aparición de estas lesiones, se recomienda:

- Cambios posturales frecuentes (cada 2-3h)
- Evitar apoyo en zonas donde ya exista alguna lesión
- Uso de Ácidos Grasos Hiperxigenados (AGHO) en zonas de prominencias óseas
- Aplicar poca cantidad, sin masajear y hasta que se absorba



Alimentación



Comer cuando esté perfectamente despierto (nunca si está somnoliento).

Evitar platos de dos consistencias

Hacer ingestas más pequeñas y frecuentes para evitar atragantamientos

Evitar suplementos alimentarios no indicados bajo orden médica tras valoración y parámetros analíticos

Una vez finalizada la comida, permanecer incorporado alrededor de 30 minutos.

Eliminación, estreñimiento e incontinencia



Observar cambios en el número, consistencia y color en las heces, así como existencia de dolor al defecar



Observar cambios en la cantidad de orina, color y la existencia de dolor al miccionar



Si es portador de sonda vesical, observar presencia de retención, sedimentos o sangre. Poner siempre por debajo del nivel del paciente.



Si existe incontinencia, proteger la piel con productos barrera como el óxido de zinc



NO colocar doble pañal ya que se aumenta el riesgo de lesiones en la piel