

Anexo



CAPACITACIÓN AL CUIDADOR

Programa de Dependencia Severa CESFAM Madre
Teresa de Calcuta

Material de apoyo para el cuidado de
pacientes con dependencia severa



Juan De la Barra
Nicolás Moreno
Internos Medicina Pontificia Universidad
Católica de Chile

INTRODUCCIÓN



El siguiente informativo sobre “Capacitación del cuidador” es fruto de una recopilación de distintos afiches, cápsulas, trípticos e informaciones destinadas al Programa de Dependencia Severa del CESFAM Madre Teresa de Calcuta (MTC) por distintos internos e internas de la Escuela de Enfermería y Medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

El propósito de este documento es poder otorgar de manera simple y resumida algunos puntos importantes en el cuidado de pacientes con dependencia severa. Dentro de este se incluyen tutoriales, recomendaciones, tips, y QR para cápsulas informativas, de manera que cualquier persona pueda acceder a esta información de manera libre y gratuita, de la forma más accesible.

CONTENIDOS

Alimentación e hidratación.....	3
Prevención del estreñimiento.....	4
Recreación y estimulación cognitiva.....	5
Ejercitación y movimiento de articulaciones.....	6
Técnicas de traslado.....	7
Qué hacer en dolor de espalda.....	7
Mecánica corporal para movilización.....	8
Úlceras por presión y su prevención.....	9
Síntomas de infección al tracto urinario (ITU).....	10
Cuidados de la sonda nasogástrica.....	11
Prevención de sobrecarga del cuidador.....	12
Ejercicios para el cuidador.....	12
Cápsulas QR de interés.....	13

AGRADECIMIENTOS

- Kimberly Correa - Interna de Enfermería
- Sofia Fuenzalida - Interna de Enfermería
- Francisca Rodríguez - Interna de Medicina
- Enf. Jessica Palacios - Socio MTC
- Dra Andrea Rioseco - Tutor MTC

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN DE LA PERSONA CON DEPENDENCIA



- Líquidos abundantes entre 1 y medio a 2 litros por día. Fraccionados, tibios o natural, con fruta.
- Para reparar y formar los tejidos: Productos lácteos como leche, queso, yogur. Carnes como pollo, pavo, pescado y vacuno. Huevos. Legumbres como porotos, lentejas, garbanzos.
- Para aportar energías para vivir: Cereales: avena, fideos, aceite.
- Para regular el buen funcionamiento del organismo: Frutas: naranjas, limones, manzanas, peras, kiwis, melones, tuna. Verduras: lechugas, tomates, cebollas, berenjenas, zapallitos italianos, brócoli, zanahorias, betarraga, pepino.
- Evitar la manteca, la grasa de tocino, comidas dulces o con demasiada sal.
- Antes de dar la comida, se debe hacer aseo de la boca y de las manos, y siempre el paciente debe estar sentado o semi sentado, sin importar si es por boca o por sonda.



PREVENCIÓN DEL ESTREÑIMIENTO

Puede ser difícil mantener un buen sistema de evacuación del cuerpo, especialmente en las personas mayores o los que no pueden levantarse de la cama y por lo tanto no hacen ejercicio.

- Evite las comidas demasiado grasosas o dulces.
- Sírvale frutas, legumbres y salvado de trigo.
- Distanciar el consumo de plátano, manzana sin cáscara, arroz, zanahoria, chocolate, té y café.
- Asegúrese que la persona tome dos litros de agua (ocho vasos) al día.
- Cree oportunidades para hacer ejercicios, masajes abdominales o estimulación anal.
- Use supositorio de glicerina si es necesario lubricar el excremento y facilitar la evacuación.



RECREACIÓN Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA

EMOCIONAL

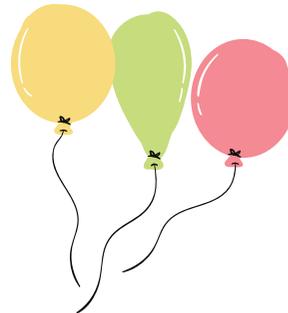


- La autonomía tiene un efecto positivo sobre la autoestima de la persona con dependencia.
- Favorecer la autonomía, también beneficia al cuidador.
- Acondicionar el entorno de la persona para facilitar conductas independientes.
- Observar a la persona para conocer todo lo que puede hacer por sí misma.
- No hacer nada por la persona, si ésta puede hacerlo por sí misma y ayudarla sólo en lo necesario.
- Si se sabe que puede realizar alguna tarea sin ayuda es útil recordárselo y estimularla a repetirlo.
- Establecer una planificación diaria.



Un día no planificado puede llevar a hacer solamente lo estrictamente necesario, o a no hacer nada, el día se alarga, y viene el aburrimiento, con lo cual podría crecer el retraimiento social.

De tal manera, se apunta a **rescatar el sentimiento de utilidad y participación** para que dispongan la sensación de pertenencia a algo y faciliten la integración y el intercambio generacional.

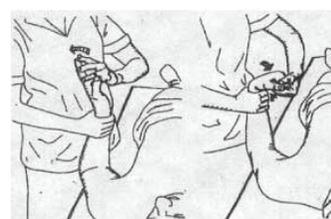
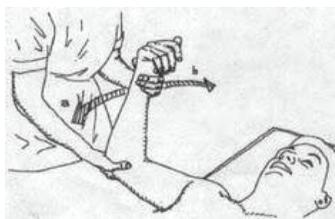
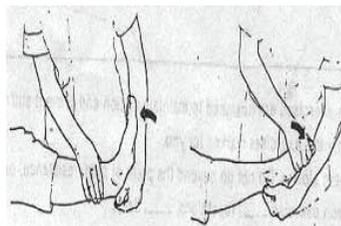
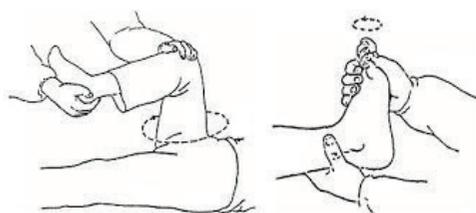
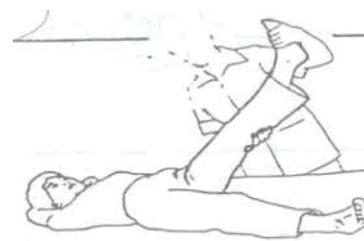
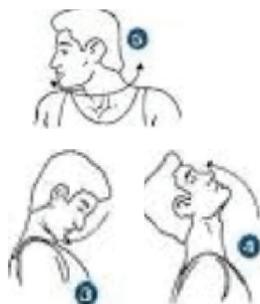


Entre las **actividades recreativas** están:

- Cantar
- Recitar
- Ejercicios en grupo
- Juego con globos o balones
- Celebración de cumpleaños o efemérides
- Actividades al aire libre
- Sopa de letras
- Cuentacuentos



EJERCITACIÓN Y MOVIMIENTO DE ARTICULACIONES



TÉCNICAS DE TRASLADO

1) Sentar a la persona en la cama: se pasa un brazo por detrás del cuello de la persona, colocando la mano en la escápula y la otra mano se colocará por debajo de la rodilla, girándolo hasta dejarlo sentado al borde de la cama.



2) Traslado a la silla o sillón: se pasan los brazos por debajo de las axilas de la persona, para ayudar a incorporarse y realizando un pequeño giro lo colocamos en la silla.



QUÉ HACER EN DOLOR DE ESPALDA



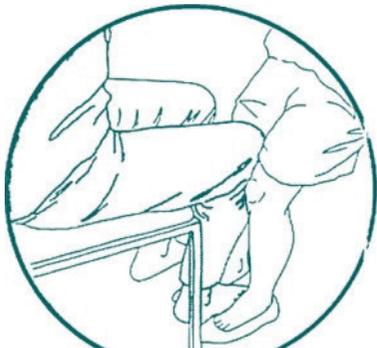
- Aplicar almohadillas tibias en la zona del dolor por diez minutos cada hora.
- Tome descansos breves en una posición cómoda y evite estar sentado por largos ratos.
- Elongue con los pies separados a lo ancho de sus hombros y las manos en la cintura, dóblese hacia atrás. Repítalo de tres a cinco veces varias veces al día.
- Si el dolor persiste, consulte en el consultorio.

MECÁNICA CORPORAL PARA MOVILIZACIÓN



Qué **cuidados posturales** debe tener presente al realizar fuerza:

- No doblar la espalda al levantar pesos.
- Flexionar (doblar) caderas y rodillas, sosteniendo a la persona lo más cerca posible de su cuerpo.
- Separar los pies para aumentar su base de sustentación y evitar perder el equilibrio.
- Evite usar tacones altos o zapatos estrechos.
- Distribuya su peso uniformemente mientras esté de pie.
- Ubique una pierna doblada sobre la cama para movilizar a la persona dependiente severa en cama.
- Usar faja abdominal ayuda a mantener la estabilidad de la columna lumbar.
- Las almohadillas tibias pueden ayudar a relajar espasmos musculares dolorosos provocados por fuerzas mal realizadas.



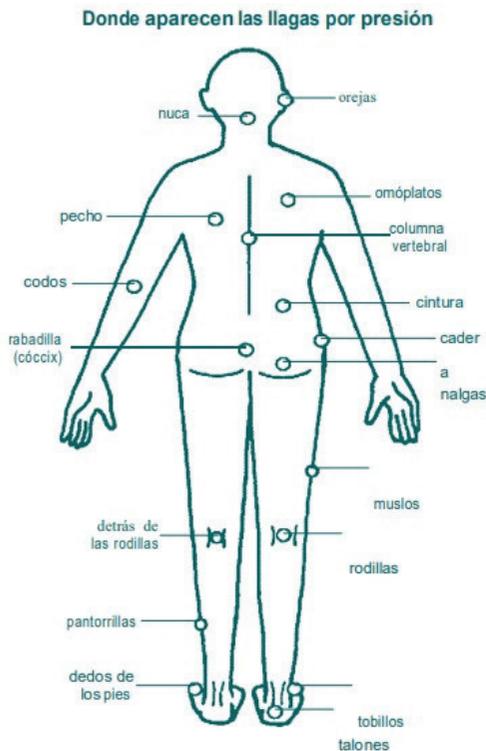
ÚLCERAS POR PRESIÓN



Es el **daño lento y progresivo de la piel**, por falta de circulación (el flujo de sangre que aporta los nutrientes, el oxígeno que el organismo necesita para vivir y elimina los desechos) lo que lleva a la muerte del tejido, comienza con un **leve enrojecimiento**, pudiendo llegar a transformarse en heridas o **úlceras**. Debido a la presión excesiva, continua o por arrastre, **sobre una prominencia ósea** del cuerpo.

Otras causas:

- Piel sucia, húmeda y en roce sobre superficies arrugadas o con restos de alimentos, deposiciones y orina.
- Alimentación insuficiente de la persona, muy en especial por la falta de líquidos y proteínas.



¿Cómo evitar que se produzcan úlceras?

- Aseo diario y prolijo de la piel.
- Mantener la piel seca y limpia.
- Masaje suave de la piel para activar la circulación.
- **Cambio de posición** periódico, **cada dos horas**, respetando las horas de sueño.
- Higiene de la ropa de cama: La sábana debe estar bien extendida y limpia, ya que las arrugas u objetos extraños pueden erosionar una piel frágil.
- Movilización y manejo postural.
- Uso de colchón antiescaras para liberar tensión de los puntos de apoyo, pero no reemplazan los cambios de posición. Se coloca sobre el colchón normal que utilice. Debe ser revisado antes de colocarlo, para asegurar su buen funcionamiento. Debe estar limpio y seco, y periódicamente debe darse vuelta. Debe limpiarse todos los días con un paño húmedo y asegurarse que quede seco.

Sobre el colchón antiescaras, se coloca la sabana inferior y sobre ella se coloca una sabanilla o sabana clínica, la que permite cambiar de posiciones a la persona postrada dentro de la misma cama. Dependiendo del tamaño de la sábana, ésta se dobla en dos o en cuatro. Debe instalarse, por la parte superior, a la altura del pliegue de la mama y en la parte inferior, bajo el glúteo.

SÍNTOMAS DE INFECCIÓN AL TRACTO

URINARIO

Las infecciones de la vía urinaria en el adulto mayor no siempre presentan síntomas.

Cuando lo hacen, suelen incluir lo siguiente:

- Una fuerte necesidad de orinar, que no desaparece
- Ardor al orinar
- Orinar frecuentemente en pequeñas cantidades
- Orina de aspecto turbio
- Orina de color rojo, rosa brillante o amarronado
- Orina con olor fuerte
- Dolor pélvico en mujeres, en el centro de la pelvis
- Fiebre
- En algunas ocasiones, estas infecciones pueden confundirse como delirio o desorientación.



En caso de sospechar una infección al tracto urinario,
¡ve a el consultorio!

PREVENCIÓN DE LA SOBRECARGA



DEL CUIDADOR

Se llama carga del cuidador al conjunto de problemas físicos, mentales y socioeconómicos que experimentan los cuidadores de personas con dependencia severa y que pueden afectar sus actividades de ocio, relaciones sociales, amistades, intimidad, libertad y equilibrio personal.

Puede necesitar ayuda profesional si:

- Empieza a beber más y más alcohol para relajarse.
- Empieza a tomar más medicamentos relajantes, como pastillas para dormir o para el dolor.
- Los problemas emocionales se vuelven físicos, como alergias, dolor de espalda, resfrío o gripes que no se quitan por mucho tiempo.
- No puede concentrarse.
- Tiene mucho sueño y poco ánimo.
- Sientes nervios y todo lo irrita.
- Estás triste sin motivo por mucho tiempo.
- Siente miedo y ansiedad.
- Siente que no vale nada y se siente culpable.
- Está deprimido por dos semanas y más.
- Piensa en hacerse daño.
- Piensa o ha pensado en maltratar a la persona que cuida.



ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR:

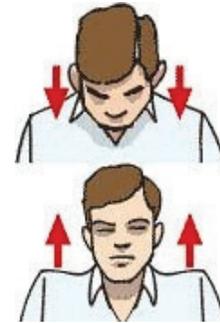
- Definir cuidadores secundarios.
- Planificar y definir tiempos de distracción y ocio.
- Comparta su tiempo en otras tareas también importantes para usted. Aplicar mecánica corporal para traslados.
- Mantener sus controles de salud al día.
- Mantener una rutina de ejercicios.
- Mantener una alimentación balanceada.
- Mantener una adecuada hidratación.
- Dormir lo suficiente, entre 7 y 8 horas.



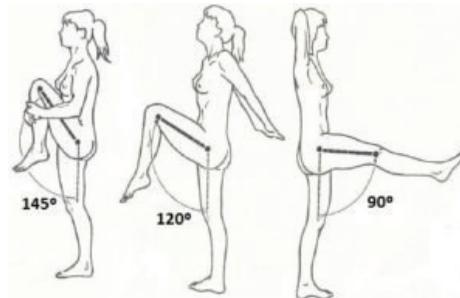
EJERCICIOS PARA EL CUIDADOR

¡Porque también es importante que usted se encuentre activo!
Proponemos algunos movimientos para ejercitar el cuerpo.

Cuello



Comience lento, respire, tome agua.
Cuando se doble hágalo por la cadera, no por la cintura.



QR DE INTERÉS



CÁPSULA: PREVENCIÓN DE NEUMONÍA POR ASPIRACIÓN



CÁPSULA: PREVENCIÓN DEL ESTREÑIMIENTO