



Guías de cuidados en el hogar

para pacientes
con demencia o Alzheimer

juntos podemos



Consejos para familiares

info@fevafa.org · 96.151.00.02
www.fevafa.org

índice

- 1 *Prevención en el hogar frente al COVID-19.*
- 2 *Adecuación del hogar para una persona con demencia.*
- 3 *Medidas de Seguridad en casa para personas con demencia.*
- 4 *Rutinas diarias con personas con demencia.*
- 5 *Ejercicios físicos para hacer en casa.*
- 6 *Estimulación Cognitiva adaptada al hogar.*
- 7 *Actividades lúdicas.*
- 8 *Estimulación de los sentidos.*
- 9 *Cuidados para el cuidador principal.
Consejos psicológicos.*
- 10 *Técnicas de relajación*
- 11 *Movilizaciones y cambios posturales.*
- 12 *Cuidados preventivos en el pie geriátrico.*

1 *Prevención en el hogar frente al COVID-19.*

- **Extremar la higiene en todo el hogar.** Limpiar las superficies de uso continuo.
- **Evitar salir de casa si no es para lo imprescindible,** tal y como indica el Real Decreto 463/2020.
Para consultarlo: [CLICK AQUÍ](#)
- Lo más importante es **mantener por toda la familia un correcto y frecuente lavado de manos.** Aunque no salga del hogar es importante lavar varias veces al día las manos a nuestro enfermo.
¿Cómo hacerlo? [CLICK AQUÍ](#)
- **Cubrirse la boca y la nariz al estornudar** o estornudar sobre un pañuelo y desechar.
- **Evitar tocarse la boca, la nariz y los ojos con las manos.**
- Lo más seguro es que una o dos personas se encarguen del cuidado de nuestro enfermo **evitando así el contacto con demasiados miembros de la familia** (especialmente los/as niños/as ya que son muchas veces portadores/as asintomáticos/as)
- **En caso de sospecha** (fiebre, tos o dificultad para respirar) **ponerse en contacto con el teléfono habilitado en la CCAA.** En Comunidad Valenciana **900 300 555**
- Al volver de la compra, del trabajo o de la consulta del médico:
 - Se sugiere **cambiar los zapatos antes de entrar a casa** para evitar contaminación por superficies.
 - Si salimos de casa con guantes hay que **quitárselos de forma correcta al volver.** ¿cómo hacerlo? [AQUÍ](#)
 - **No poner las bolsas de la compra en la encimera,** dejar en el suelo.
- Para estar informados de las últimas noticias acerca del CORONAVIRUS hacerlo a través de los canales oficiales. En la Comunidad Valenciana a través de la [WEB de la Conselleria de Sanidad](#)

2 *Adecuación del hogar para una persona con demencia.*

- **Facilitar su movilidad** dentro del domicilio, adecuando las estancias y eliminando posibles barreras u objetos que puedan provocar caídas.
- **Evitar ruidos y sonidos innecesarios** (TV, radio, etc.) aunque una melodía de fondo puede ayudarle también a no sentirse solo/a. **Hacer uso de canciones conocidas** que pueda cantar o música ambiental suave.
- **Evitar espejos,** puede no reconocerse y asustarse.
- **Evitar o señalar cristales,** como en puertas o ventanas, ya que puede no reconocer cuando están cerradas y lastimarse.
- **Maximizar el orden.** Los objetos que utiliza de forma habitual que se mantengan en el mismo lugar día tras día.
- **Utilizar carteles o pictogramas para las diferentes habitaciones,** utensilios u objetos, le estaremos ayudando a sentirse más seguro/a.
- Puedes **mantenerlo/a informado/a de las tareas o rutinas** que tocan durante el día con un blog o pizarra.
- Grandes aliados para él/ella son **un reloj y un calendario con números y letras grandes,** estamos así contribuyendo a que mantenga su orientación temporal.
- **Orientarlo/a con la luz del día** abriendo las persianas y cortinas. Hacia la noche atenuar las luces.
- Habilitar para nuestro/a familiar afectado/a **su espacio propio dentro del domicilio.**

3 Medidas de seguridad en casa para personas con demencia.

- Instalar alfombrillas que contrasten delante de escaleras y puertas.
- Instalar luz nocturna permanente en pasillos y baño.
- Suprimir o tapar ciertos espacios, como los bajos de las escaleras, rincones, etc.
- Retirar objetos eléctricos del baño.
- Evitar la bañera, si es posible, y utilizar la ducha. Instalar una superficie antideslizante y barreras de sujeción.
- Instalar suelo antideslizante por todo el cuarto de baño.
- Controlar la temperatura del agua, ya que puede quemarse.
- Hacer inaccesibles los pequeños electrodomésticos y los objetos cortantes o punzantes de la cocina.
- Retirar las plantas tóxicas y alimentos decorativos que pueda confundir con comida.
- Retirar, de forma regular, alimentos que no estén en buen estado o que hayan caducado.
- Hacer inaccesibles medicamentos y productos de limpieza.
- Instalar mecanismos de seguridad en estufas y aparatos de gas.
- Evitar hábitos que puedan provocar incendios como el tabaco o encender velas.
- Evitar cambios bruscos de temperatura en la vivienda.
- Retirar objetos que le pueda hacer tropezar (mesillas supletorias, jarrones, plantas, etc).
- Colocar la cama a una altura prudente, de forma que pueda subir y bajar fácilmente.
- Fijar la lámpara de su mesita para que no la vuelque.

4 Rutinas diarias

En todas las rutinas tendremos en cuenta las siguientes indicaciones:

- Intentar **mantener las habilidades que aún conserva** y que le hacen disfrutar, sentirse útil y valorado/a.
- **Planificar actividades seguras**, eliminando materiales, objetos y productos peligrosos.
- **Guiarle y enseñarle paso a paso**, seremos flexibles y no le pediremos más de lo que pueda hacer.
- **No forzarle** a hacer algo que no quiere.
- Marcarle **tareas sencillas**, de una en una.
- **Establecer un horario**, pero siempre dando cabida a actividades espontáneas.

ALIMENTACIÓN

- Utilizar la distracción, **no obligarle a comer** a la fuerza.
- Proporcionar **abundantes frutas y verduras**. Evitar alimentos procesados. Siempre una alimentación adaptada.
- Proporcionarle **vasos irrompibles**.
- **Animarle a masticar** suficientemente.
- Ofrecer la comida cortada a **trozos pequeños o triturada** si es preciso.
- Mantener un **horario fijo y en un ambiente tranquilo**.
- **Procurar que beba suficiente**. Muy importante para evitar problemas como infección de orina y estreñimiento.

HIGIENE

- Mantener su **intimidad y dignidad**.
- Establecer **una rutina sencilla** y explicársela paso a paso.
- Procurar que la **limpieza sea realizada en todo el cuerpo** y en especial la boca, orejas, cabello, manos y uñas.
- Proporcionarle **una silla que le permita bañarse sentado/a**. Utilizar sillas adecuadas y evitar los taburetes que son peligrosos.

VESTIRSE

- **Eliminar de su armario prendas que no utilice** o que sean difíciles de poner.
- **Dejarle escoger** orientándole del tiempo que hace.
- **Darle el tiempo** que necesite para vestirse y hacerlo agradable, con música, por ejemplo.
- Sustituir los zapatos de cordones o tacón por **mocasines no resbaladizos**.

EL SUEÑO

- Intentar **reducir las siestas** diurnas.
- **Mantenerle ocupado/a** durante el día.
- **No llevarle a dormir muy pronto** por la noche.
- Comprobar **que está cómodo/a en la cama** y que no le pesa la ropa o le abriga demasiado.
- **Cerrar con llave o pestillo puertas, ventanas y balcones**.
- **Antes de acostarse, procurar que no beba** líquidos y que vaya al lavabo.

S Ejercicios físicos para hacer en casa

Os pasamos un ejemplo de rutina de ejercicios diarios que podéis ir adaptando, ampliando o intercalando según las condiciones de nuestro/a familiar.

TABLA 1. CABEZA

1. Inclinar adelante y atrás. 5 repeticiones.
2. Girar a izquierda y derecha. 5 repeticiones a cada lado.
3. Inclinar a izquierda y derecha mirando al frente. 5 repeticiones a cada lado.
4. Giros completos a izquierda y derecha despacio. 3 repeticiones a cada lado.

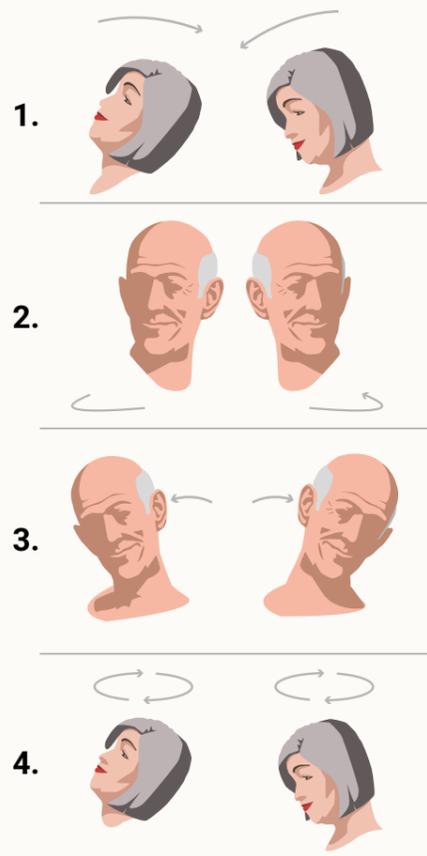


TABLA 2. MANOS

1. Unir y separar los dedos con la mano abierta. 5 repeticiones cada mano.
2. Abrimos y cerramos las manos como ordeñando. 5 repeticiones cada mano.
3. Girar las palmas hacia dentro y hacia fuera. 5 repeticiones cada mano.
4. Tocar con el pulgar la punta del resto de los dedos, uno por uno con ambas manos. 5 repeticiones cada mano.

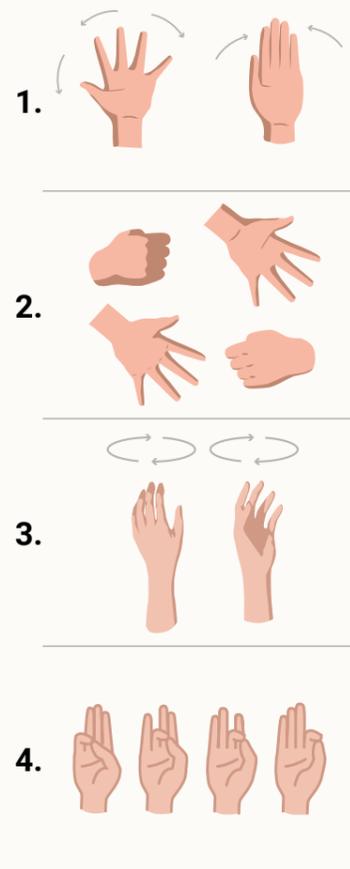


TABLA 3. BRAZOS

1. Flexionar los dos brazos con los codos pegados al tronco. 10 repeticiones.
2. Subir los brazos por encima de la cabeza hasta hacerse tocar ambas manos, pasando por posición brazos en cruz. 10 repeticiones.
3. Subir ambas manos por delante del cuerpo con brazos estirados hasta situarlos por encima de la cabeza. 10 repeticiones.
4. Manos en el pecho, codos a la altura del hombro y abrir y cerrar brazos. 10 repeticiones.

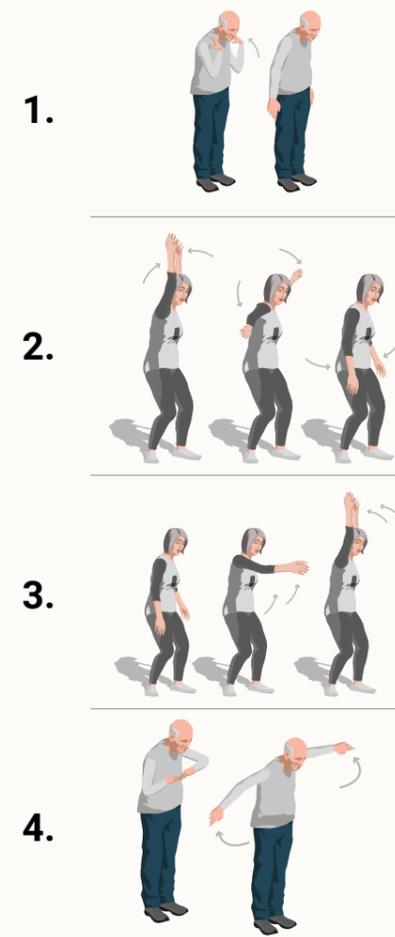


TABLA 4. CINTURA - TRONCO

1. Manos a la cintura, girar a la izquierda y derecha. 5 a cada lado.
2. Manos en cintura, inclinarse a izquierda y derecha sin mover pies. 5 a cada lado.
3. Inclinar hacia delante con las piernas semiflexionadas tratando de tocar con las manos los pies. 10 repeticiones.
4. Manos en la cintura mirando al frente, rotaciones de cadera sin mover los pies. 5 repeticiones a cada lado.



6 Estimulación cognitiva adaptada al hogar

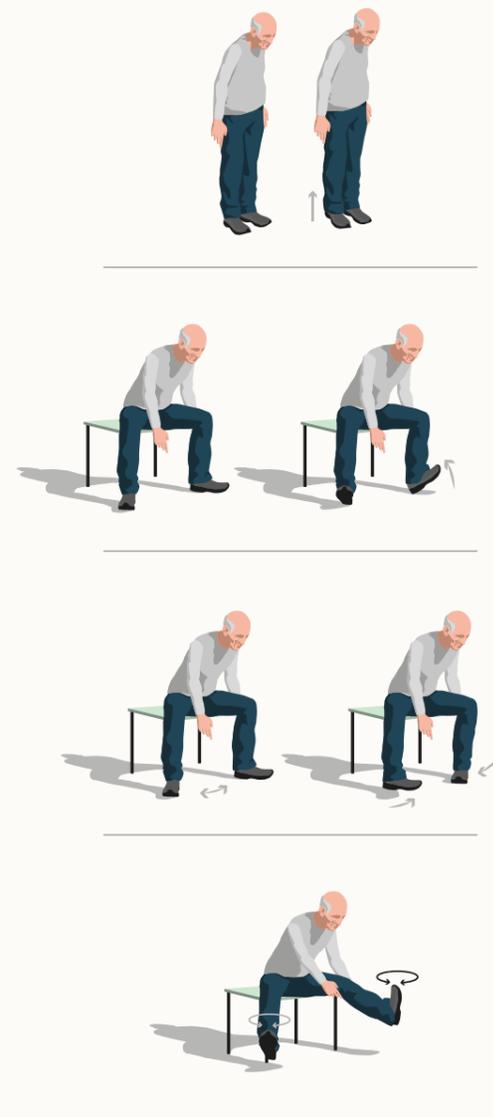
TABLA 5. PIERNAS

1. Subimos una rodilla y otra alternativamente. 5 con cada pierna.
2. Subir el pie hacia atrás acercándolo al glúteo doblando las rodillas alternando uno y otro pie. 5 con cada pierna.
3. Abrir una pierna dejándola en el aire, hacia un lado, alternando una y otra, piernas estiradas. 5 con cada pierna.
4. Sentados, sujetamos con los dedos de las manos entrelazadas, una rodilla elevando el pie en el aire, girar dicho pie hacia dentro primero y después hacia fuera. 10 repeticiones cada pierna.



TABLA 6. PIES

1. Ponerse de puntillas. 10 repeticiones.
2. Sentados, elevar las punteras de los pies apoyándose en el talón. 10 repeticiones.
3. Abrir y cerrar las punteras de los pies. 10 repeticiones.
4. Sentados, pies en el aire, girar las punteras de los pies hacia dentro y hacia fuera. 5 veces para dentro y 5 para fuera.



Son actividades dirigidas a mantener el funcionamiento cognitivo. Se deben adaptar al nivel y gustos de cada persona para lograr la mayor participación y motivación posible.

LENGUAJE

- Palabras que empiecen con la letra...
- Escribe diez nombres de mujeres, animales domésticos, objetos que encontramos en la cocina, frutas, verduras, colores...
- Favorecer momentos de conversación mediante temas de interés para nuestro familiar.

- Mediante actividades relacionadas con la reminiscencia, como son la evocación de recuerdos y hechos históricos, que ayudan a estimular la memoria a largo plazo.

CÁLCULO

- Mediante la realización de cuentas sencillas.
- Contando objetos que estén a su alcance.
- Agrupar objetos en grupos de 2, 4, ... (ejemplos: garbanzos, botones, etc)

RAZONAMIENTO

- Pasos a seguir para realizar alguna receta que ellos conozcan.
- Hacer preguntas como, por ejemplo: ¿Qué debemos hacer para coger el autobús? Y así nos expliquen qué pasos debemos realizar.

MEMORIA

- Mostrar fotografías durante unos minutos, luego guardarlas e intentar que recuerde detalles de esa imagen.
- Recordar familiares y momentos concretos de su vida.

7 Actividades lúdicas

- **Juegos de mesa** (parchís, dominó, bingo, cartas, ...)
- **Reproducción de canciones de su época**, bailarlas con él/ella, cantarlas o completar la letra de la canción, seguir el ritmo con palmadas u ofrecerle instrumentos de percusión para aumentar la diversión...
- **Realizar manualidades**, pintar dibujos, proponer trabajos manipulativos (elegir diferentes objetos y ordenarlos por colores, formas o tipo) y adivinar texturas.
- **Hacer trenzas con cuerdas** o hilos de lana, o también podemos peinarlo/a o que nos peine.
- **El juego de las adivinanzas.**
Adivinanzas en castellano: [AQUÍ](#)
Adivinanzas en valenciano: [AQUÍ](#)
- **Refranes populares**, los comenzamos nosotros y él/ella los acaba.
Refranes populares castellano: [AQUÍ](#)
Refranes populares valenciano: [AQUÍ](#)
- **Puzles.** Si no se dispone de ninguno en casa podemos utilizar una foto de una vieja revista y cortar alguna de sus imágenes en varias piezas para que tenga que reconstruirla.
- **Crucigramas, sopas de letra, jeroglíficos y sudokus.**
- Ojear **revistas sobre temáticas que le puedan interesar**, según sus preferencias, o el periódico del día. Podemos junto a la persona afectada leer breves artículos, comentarlos, observar las fotografías que contiene...
- **Juegos:** veo veo, palabras encadenadas, sinónimos y antónimos, imitar y recordar.
- En los casos que sean posibles **juegos sencillos de videoconsola** junto a familiares (estilo Wii sports...)
- **Ver la tele, películas o eventos deportivos de su interés.**
- **Interactuar con personas jóvenes y niños** (en la actualidad se puede hacer a través de videollamadas).
- **Cuidar a un animal.**

8 Estimulación de los sentidos

VISTA

- Mostrar libros con ilustraciones de colores vivos.
- Ejercicio de seguimiento de objetos (arriba, abajo, derecha, izquierda, círculos...)
- Juego encontrar las diferencias entre dos imágenes.
- Ver sus películas favoritas.

OÍDO:

- Escuchar música, especialmente aquella que conozca y que nos permita estimular su memoria emocional, que le lleve a recuerdos agradables y le invite a hablar (hasta donde pueda) de personas, lugares y situaciones que le inspiren emociones positivas.
- Leerle poemas, novelas, artículos ...
- Poner sonidos de la naturaleza (pájaros, río, lluvia...)

TACTO

- Masajes en las manos y en los pies, con pelotas de goma, muñecos de peluche, telas...
- Crear una "caja sensorial" llena de artículos, pueden ser personalizados u objetos diseñados específicamente para la estimulación sensorial.
- Si le gustan las mascotas, el contacto con un gato o un perro es muy aconsejable.

GUSTO

- Con comida de distintos sabores, aunque sean papillas (si es el caso): dulce, salado, ácido, etc. con el fin de estimular y permitir que el momento de la comida también sea agradable y estimulante.

OLFATO

- Juego de los tarros. Podemos esconder en diferentes tarros trozos de comida o trozos de algodón empapados, y animarle a adivinar qué se esconde (chocolate, limón, queso, colonia, café...)
- Acercar olores deliciosos como el pan recién horneado, ya que pueden estimular el apetito además de buenos recuerdos.

Cuidados para el cuidador principal. Consejos psicológicos

Las cuidadoras o cuidadores de una persona con Alzheimer están expuestas a un desgaste físico y emocional muy fuerte.

Durante el proceso de cuidado se viven sentimientos positivos que nos hacen aprender de la situación y fomentan la resiliencia como son el afecto, la ternura, el cariño, la satisfacción, etc. pero es muy fácil que también surjan, llevados por la situación y el tiempo de exposición al cuidado, sentimientos más negativos como la ansiedad, soledad, rabia, frustración, miedo, angustia, tristeza, Por ello, vamos a indicar una serie de consejos para poder gestionar de la mejor manera posible esta mezcla de emociones.

El estrés emocional potencia la aparición de sentimientos negativos, por ello hay que procurar:

- **No generalizar** las situaciones que crean tensión. Los episodios conflictivos se deben aislar y no verlos como un todo. "No siempre está mal, no siempre estamos mal".
- **No interpretar** lo que los demás piensan sobre la persona con Alzheimer o sobre nuestro hacer como persona cuidadora.
- **No juzgar** cómo tendrían que actuar los demás. Pedir ayuda si la necesitamos y no esperar a que nos la ofrezcan.
- Intentar tener una visión realista de la situación. **Sin exagerar ni minimizar** lo que nos está ocurriendo a nosotros y a nuestro familiar con Alzheimer.
- Concretar necesidades y **objetivos realistas a corto plazo**. Pensar más en acciones y necesidades presentes, el aquí y el ahora, y no focalizarnos en el futuro ya que lo desconocemos y nos provoca una angustia innecesaria.
- Tener **diálogos constructivos** con uno mismo. Procurar tener una visión amable y comprensiva de nosotros mismos. Valorar positivamente lo que hacemos y mejorar el cómo lo hacemos.

Para cuidar sin descuidarse hay que tener en cuenta lo siguiente:

Atender siempre nuestras necesidades básicas de:

- Alimentación, descanso, higiene y salud.
- Seguridad y protección.
- Afecto y vinculación con otras personas.
- Valoración y respeto por una misma o uno mismo.
- Desarrollo de las capacidades personales.

Dirigir la relación con la persona con Alzheimer y que la situación no supere a la cuidadora o el cuidador:

- **Reconocer** que la situación nos desborda.
- **No rechazar lo que sentimos**, aunque sea doloroso.
- Tener muy presente el **derecho a equivocarse**, y también a decir "no".
- **No dejarse llevar por las emociones negativas**. Analizarlas y modificarlas.
- **Desahogar la tensión**: llorando, hablando con nuestras amistades o con otras personas cuidadoras, escuchando música, etc.
- **Buscar ayuda** en personas cercanas, familiares, amigos, conocidos, voluntarios (aceptando su derecho a decir "no")
- Asumir **solamente la responsabilidad que nos corresponde**.
- **No abandonar** totalmente las relaciones con otras personas.
- No dejar de **realizar actividades** que nos hacen sentir bien.

- **Alejarse temporalmente** de la situación.
- **Buscar información, formación y soporte profesional**.

10 Técnicas de relajación para cuidadores.

Las técnicas de relajación **tienen muchos efectos beneficiosos sobre nuestra salud física, mental y emocional**. Contribuyen a reducir los niveles de tensión corporal y psicológica, a modular el dolor, gestionar el malestar general... por lo que puede ser un buen recurso, especialmente cuando nos encontramos en situaciones de estrés.

Consejos básicos:

- Continuar respirando normalmente, no sostenga el aliento cuando se enfrente a una situación estresante.
- Mantener una expresión facial normal, y si lo puede lograr con una pequeña sonrisa.
- No encogerse ante las situaciones estresantes.
- Tratar de aceptar lo que está pasando para así entenderlo y poder manejarlo apropiadamente.
- Intentar mantener una actitud positiva. Con una persona con Alzheimer suceden situaciones divertidas, permítase reír.
- Buscar pequeños momentos de intimidad y descanso, aunque sea de pocos minutos: una ducha, una pequeña siesta, sentarse al sol...

Ejercicios prácticos:

1. Quitar tensión:
 - Recuéstese o siéntese en un lugar cómodo y tranquilo. Cierre los ojos y apriete los puños. Manténgalos apretados 5 segundos y relajados. Note cómo sale la tensión. Repetir tres veces. Puede repetirlo con otros músculos como brazos, hombros, etc.
2. Estiramientos:
 - De pie con los pies juntos y las puntas de los pies derechas y hacia delante, ponga el pie izquierdo hacia adelante y el derecho hacia atrás. Levante el brazo izquierdo recto hacia arriba de la cabeza mientras que el brazo derecho se mantiene pegado al cuerpo. Flexione un poco las rodillas y eche un poco hacia atrás todo el tronco. Hacer con el otro lado del cuerpo y repetir.



- De pie con los pies juntos y el cuerpo recto. Inhale lentamente y al mismo tiempo estire sus brazos tan alto como pueda. Deje el peso en la punta de los pies e intente alcanzar el techo. Exhale lentamente conforme va bajando los brazos despacio. Flexione sus muñecas y presione las palmas de las manos hacia abajo.



3. Respiración:
 - Respiración abdominal:
El objetivo aquí es inflar el diafragma, no el pecho. Con una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre, realizamos una respiración profunda por la nariz, sintiendo nuestro vientre crecer y nuestros pulmones estirarse. 10 repeticiones.
 - Relajación muscular progresiva:
Se usa para reducir la tensión en el cuerpo entero. Manteniendo respiraciones profundas y

lentas, empezamos inhalando por la nariz contando hasta cinco mientras tensamos nuestros pies, y exhalamos por la boca contando hasta cinco relajándonos. Repetimos para cada grupo muscular: rodillas, muslos, glúteos, pecho, brazos, manos y dedos, cuello y mandíbula y ojos.

• Otras actividades.

Música, Yoga, Pilates, Tai chi, gimnasia, hacer manualidades, leer, masajes...

• Busque apoyo.

Esto no es un síntoma de debilidad, es bueno no sentirse solo en estas circunstancias. Puede recurrir a grupos de apoyo para cuidadores de personas con Alzheimer, y también al apoyo psicológico.

11 Técnicas de movilización

La acción de movilizar, trasladar o el mismo hecho de realizar la higiene, implica el contacto físico con la persona que, en gran parte de los casos se siente invadida por alguien que no reconoce, por lo que tenemos que crear un ambiente adecuado antes de actuar. Debemos de adecuarnos para que el resultado sea óptimo, y no suponga una barrera física y/o psicológica que impida la atención a realizar.

***Siempre, antes de iniciar cada actuación, EXPLICAR a la persona todo aquello que se va a hacer y DEJAR EL TIEMPO necesario para que la persona se habitúe y acepte la actuación.**

Reglas básicas para la persona cuidadora para una buena movilización:

- Trabajar con la espalda recta, piernas con las rodillas flexionadas y separando las piernas para ampliar la base de apoyo.
- Al sujetar o ayudar a mover a una persona, tenemos que separar los pies, colocando uno delante y el otro detrás, lo cual facilita un movimiento de balanceo que ayudará a levantar la persona cuidada, pero usando nuestro cuerpo como contrapeso.
- Colocar nuestro cuerpo lo más cerca posible de la persona atendida y a una altura adecuada.
- Formas adecuadas para sujetar y/o acompañar: de los hombros, pasando los brazos por debajo de las axilas, por la cintura, por las caderas y por los antebrazos.
- Realizar movimientos lentos, uniformes y constantes, sin dar sacudidas bruscas ni tirones.

1. Movilización del paciente con sábana entremetida

Doblar una sábana por la mitad del largo "sábana entremetida" y se colocará en la cama, sobre la sábana bajera pero debajo del paciente, abarcando desde los hombros hasta los muslos. Procurar que la entremetida y las otras sábanas, estén bien estiradas y lisas. Las arrugas pueden dañar a la persona encamada.

• Paciente no colaborador

Es conveniente trabajar dos personas, una a cada lado de la cama de la persona. Se retirará la almohada de la persona encamada. Si es posible, se colocará la persona con las piernas separadas y con las rodillas flexionadas. Las dos personas, una a cada lado, han de sujetar a la vez la "sábana entremetida" por su extremo correspondiente, levantando y tirando a la vez hacia la posición deseada.



• Paciente colaborador

Colocarse a un lado de la cama. Pasar nuestros brazos por debajo de las caderas del paciente

y hacer fuerza ayudando a la persona, a la vez que éste colabora haciendo fuerza con sus propios brazos y piernas, hasta lograr el desplazamiento deseado.



2. Movilización del paciente de cama a silla de ruedas

Colocar la silla de ruedas a un lado de la cama frenando las ruedas de la silla. Acercamos la persona al borde de la cama, dejándola sentada con las piernas hacia fuera. Colocarse en frente del paciente con nuestras rodillas flexionadas, las piernas separadas y ponemos un pie un poco más adelante que el otro (para facilitar movimiento basculante). Colocar los brazos de la persona en nuestros hombros o espalda (nunca sujetándose de nuestro cuello), a la vez que rodeamos su cintura con los brazos, se le levanta y se realiza un giro en bloque hacia la silla, donde se le colocará sentada.



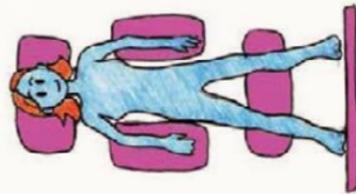
12 Cuidados preventivos en el pie geriátrico

3. Movilización del paciente de la silla de ruedas a su asiento habitual y de sentado a de pie

Colocar la silla de ruedas perpendicular al asiento habitual, frenando la silla y retirando los reposapiés y el reposabrazos del lado cercano a su asiento. Colocarse en frente del paciente con la espalda recta, las piernas flexionadas y los pies separados, colocando un pie delante del otro. Frenar las piernas del paciente con las nuestras (frente a frente). Rodear con nuestros brazos por su cintura, a la vez que con un movimiento seco y continuo se le despega de la silla de ruedas y se le gira en bloque para dejarle sentado en su asiento. Colocar los antebrazos debajo de los del paciente para que le sirvan de agarre. Colocarle bien sentado con la espalda recta y las nalgas atrás, para lo cual, si es necesario, moverlo abrazándolo por detrás, pasando nuestros brazos por debajo de sus hombros y, a ser posible, sujetándonos las manos para así ayudar a impulsar su cuerpo hacia el respaldo de la silla. Usar cojines y/o cinturón si fuera necesario.



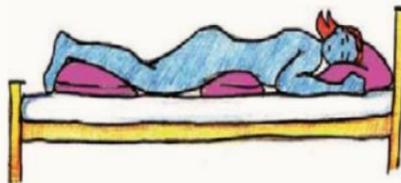
4. Colocación de cojines para evitar úlceras de presión en la cama:



Boca arriba



De lado



Boca abajo

El cuidado preventivo del pie de nuestros familiares mayores será en buena medida el responsable de facilitar que sus pies no sean candidatos de padecer grandes patologías en un futuro más o menos lejano. Por ello, es de vital importancia concienciar a este grupo de población de todas las repercusiones que de ello pueden derivar.

El objetivo principal es potenciar la importancia e interés por el cuidado del pie (higiene, calzado...), así como aconsejar sobre pautas de autotratamiento. Frecuente en esta edad.

HIGIENE DEL PIE

- Lavado a diario del pie con agua fría o tibia.
- Empleo de jabón o gel PH 5.5 para mantener el PH fisiológico de la piel con lo cual evitaremos favorecer la aparición de infección saprófitas en la piel.
- Secado exhaustivo por contacto (no por fricción) prestando especial atención a los espacios interdigitales.

HIDRATACIÓN DE LA PIEL

- Después de un buen lavado y un buen secado debe utilizarse una crema hidratante en todo el pie exceptuando los espacios interdigitales y prestando especial atención a la zona del talón ya que dicha zona está más expuesta a grietas.

CORTE Y LIMADO DE UÑAS

- Corte recto y no curvo adaptándose a la morfología de la uña.
- Vigilar posibles irregularidades que nos hayan podido quedar, suavizándose con una lima.

PREVENCIÓN DE PATOLOGÍAS DÉRMICAS

- Evitar el exceso de sudoración.

AUTOEXPLORACIÓN

- Deberá ser pautada y realizarse con mayor o menor frecuencia en función del grado de riesgo de nuestro familiar (diabetes, flebitis, antecedentes de úlceras en pies y piernas).

EJERCICIO FÍSICO

- Realización de un paseo diario para ejercitar el sistema vascular, activar la musculatura y potenciar el retorno venoso desde la planta.

CALZADO

- El calzado se debe adaptar al pie perfectamente y no el pie al calzado.
- Debe cumplir las siguientes características:
 - Ancho y largo adaptado al pie.
 - Suela amortiguadora y antideslizante.
 - Altura del tacón moderada.
 - Confeccionada con materiales naturales que permitan una correcta transpiración.
 - Si son zapatillas de estar por casa, siempre bien puestas nunca pisando el talón.

AUTOTRATAMIENTO

- Evitar en lo posible la "Pedicura de cuarto de baño" con el empleo de callicidas, objetos cortantes y demás. Si nuestro familiar puede hacerlo, siempre bajo observación.



Consejos para familiares

info@fevafa.org · 96.151.00.02
www.fevafa.org