

¿CUIDAS? ¿TE CUIDAS?  
¿TE CUIDAN?

Guía de bolsillo para el  
cuidador de personas  
mayores.



DEL  
MER  
CAT



Se n'ha de fer més, de fer més, de fer més...  
Baró de Cácer 21 46001 València 90500119 679918011  
farmaco@delmercat.es www.delmercat.es



¿CUIDAS? ¿TE CUIDAS?  
¿TE CUIDAN?  
Guía de bolsillo para el  
cuidador de personas  
mayores.

Parte 1: Autocuidados básicos: Higiene, vestido,  
reposo y movimiento, ejercicios físico.



¿CUIDAS? ¿TE CUIDAS?  
¿TE CUIDAN?  
Guía de bolsillo para el  
cuidador de personas  
mayores.

Parte 1: Autocuidados básicos: Higiene, vestido, reposo y movimiento, ejercicios físico.

## 9 CONSEJOS PARA EL AUTOCUIDADO BASICO.

1. Higiene personal, no olvide secar muy bien los pliegues de flexión con una toalla limpia y seca antes de aplicar una crema hidratante.
2. La higiene de los ojos, higiene de la boca, higiene de los oídos, uñas de manos y pies, deben ser realizadas a parte teniendo en cuenta las medicinas o tratamientos específico para ponerlos al final.
3. Vestido, ropa, zapatos. Se debe estimular que la persona mayor se vista sola , es un ejercicio de memoria, debe facilitarse poniendo la ropa en orden junto a la cama.
4. Movilizaciones: antes de realizar una movilización el cuidador debe pensar en si mismo: espalda recta, piernas separadas 30 centímetros, rodillas flexionadas.
5. Bastón, muleta y andador necesitan un aprendizaje, nunca debe iniciar el uso por cuenta y riesgo de una persona mayor,
6. Hay tres ejercicios físicos convenientes para una persona mayor: aeróbico, flexibilidad, fuerza y equilibrio.
7. Una o dos actividades de ocio a la semana es recomendable para la salud psíquica y espiritual de la persona mayor: actividades en casa, anualidad, jardinería, actividades espirituales, juegos de mesa, nuevas tecnologías, pasear, grupos sociales.
8. Prevenir caídas: Observe el suelo, no debe ser deslizante. y no deben haber alfombras.
9. Adaptar el cuarto de baños es la primera inversión para una casa donde vive una persona mayor.

¿CUIDAS? ¿TE CUIDAS?  
¿TE CUIDAN?  
Guía de bolsillo para el  
cuidador de personas  
mayores.

Parte 1: Autocuidados básicos: Higiene, vestido,  
reposo y movimiento, ejercicios físico.



¿CUIDAS? ¿TE CUIDAS?  
¿TE CUIDAN?  
Guía de bolsillo para el  
cuidador de personas  
mayores.

Parte 2: Autocuidado de la salud: Alimentación,  
medicación y control de biomedidas.

## 5 PUNTOS SOBRE ALIMENTACION Y MEDICINAS.

1. Alimentación: Las recomendaciones básicas son al menos 4 comidas al día, dieta variada, rica en cereales, frutas, verduras y lácteos. Si las calorías no superan las 1500, se debe dar un suplemento nutricional en forma de batido hiperprotéico.
2. El sueño. Evitar que la persona mayor este muchas horas en la cama. Hacer una hora de actividad física moderada al día, siesta de no mas de media hora, cena ligera y mantener unos horarios regulares para ir a dormir son las recomendaciones básicas.
3. Hacer un buen uso de los medicamentos significa conocer como se han de tomar. Una hoja-planing en la que el farmacéutico le explique la toma de medicinas en relación con la alimentación, horarios y las interacciones puede ser muy practica. Lleve la hoja siempre que vaya al medico.
4. Mantener el botiquín de casa siempre actualizado, no deben de haber medicamentos caducados y cada medicina debe llevar para que sirve escrito en la caja.
5. Los productos de herboristeria son también terapéuticos. Se debe de consultar las interacciones con su medicación antes de tomarlos.



¿CUIDAS? ¿TE CUIDAS?  
¿TE CUIDAN?  
Guía de bolsillo para el  
cuidador de personas  
mayores.

Parte 1: Autocuidados básicos: Higiene, vestido,  
reposo y movimiento, ejercicios físico.



¿CUIDAS? ¿TE CUIDAS?  
¿TE CUIDAN?  
Guía de bolsillo para el  
cuidador de personas  
mayores.

Parte 3: Incontinencia y otros cuidados especiales: Pañales, cuidados de la piel, dientes, pies y piernas.

## 5 PUNTOS A TENER EN CUENTA PARA LAS PERSONAS QUE USAN PAÑALES.

1. Los pañales se clasifican por tallas y por capacidad de absorción, tomarse el interés de buscar la que mas acople a la situación del enfermo puede ahorrar
2. Los pañales y absorbentes tienen indicadores de humedad por color. El control de la humedad del pañal es una buena guía para hacer buen uso y evitar que se ulcere la piel del mayor.
3. Si la persona mayor esta sondada son mas frecuentes las infecciones de orina. Vigilar la fiebre.
4. Ulceras por presión: El cambio de postura cada 3-4 horas y secar e hidratar bien la piel, son las medidas básicas. Existen cosméticos especialmente formulados para la piel de la persona mayor para prevenir y para cicatrizar la piel dañada.
5. Diarreas, lo síntomas de deshidratación en un mayor son piel y ojos secos, sed, menor frecuencia en orinar y olor de la orina mas fuerte de lo habitual. El anciano que no puede tomar liquido puede sustituirse por gelatinas y yogures, ambos productos tienen gran cantidad de agua en su composición,



¿CUIDAS? ¿TE CUIDAS?  
¿TE CUIDAN?  
Guía de bolsillo para el  
cuidador de personas  
mayores.

Parte 1: Autocuidados básicos: Higiene, vestido,  
reposo y movimiento, ejercicios físico.





¿CUIDAS? ¿TE CUIDAS?  
¿TE CUIDAN?  
Guía de bolsillo para el  
cuidador de personas  
mayores.

Parte 4: Psicología. ¿Qué habilidades psicológicas necesita un cuidador? ¿Qué necesidades sociales tiene una persona mayor? La soledad.

## 5 ayudas externas que son necesarias para el cuidador.

1. Tele asistencia, apoyo domiciliario, centros de día y respiro familiar
2. Asistente social del centro de salud.
3. Farmacia.
4. Red social, reuniones periódicas, paseos lúdicos, actividades culturales y monitor de tiempo libre.
5. Adaptación de la vivienda a las necesidades de movilidad de la persona mayor. Pasillos, puertas, cocina, baño, escales y ascensores.
6. Ley de dependencia.

¿CUIDAS? ¿TE CUIDAS?  
¿TE CUIDAN?  
Guía de bolsillo para el  
cuidador de personas  
mayores.

Parte 4: Psicología. ¿Qué habilidades psicológicas necesita un cuidador? ¿Qué necesidades sociales tiene una persona mayor? La soledad.

## 5 consejos para cuidar personas mayores con trastornos del comportamiento.

1. Una persona mayor con Alzheimer o con demencia senil debe estar diagnosticada apropiadamente y tener el tratamiento médico adecuado.
2. Es recomendable que los periodos de descanso para un cuidador de personas con trastornos cognitivos sean más largos. Por ejemplo es muy recomendable compartir un cuidador interno con un centro de día para la persona mayor.
3. Una persona mayor con trastornos cognitivos es como un niño menor de 2 años, la vigilancia debe ser continua, y no deben ni castigarse, ni reprimirse ni ridiculizarse sus actitudes. Las correcciones deben ser cariñosas y suaves.
4. Los episodios violentos deben ser hablados con el médico y debe ser el profesional quien de las pautas para tratar este tipo de episodios, incluyendo las medidas de inmovilización o la medicación adecuada.
5. La imagen física, la comodidad e higiene y el estado del entorno donde se vive (comodidad, mobiliario temperatura) de la persona con demencia o deterioro cognitivo debe ser cuidada en extremos, ya que la autopercepción del estado externo y de lo confortable del entorno es fundamental para su equilibrio emocional,



Se'nica, Jorrala, s'ala, l'almarí, l' m'no m'zab...  
Baró de l'arc' 21 46011 València 90500119 97918011  
farmaco@delmercat.es www.delmercat.es