

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos de 2006  
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



## Recursos para cuidadores

### Derechos del cuidador

#### Tengo el derecho de:

- ◆ cuidarme a mí mismo. Esto no es un acto de egoísmo. Me da la capacidad de cuidar mejor a mi pariente.
- ◆ pedir ayuda de otras personas, aunque mis parientes se opongan. Reconozco los límites de mi aguante y mi fuerza.
- ◆ mantener intactas las facetas de mi vida que no tienen que ver con la persona que cuido, así como lo haría si ella estuviera en buen estado de salud. Sé que hago todo lo razonablemente posible por esta persona, y tengo derecho de actuar por mi bien.
- ◆ enojarme, sentirme deprimido y, de vez en cuando, expresar otros sentimientos difíciles.
- ◆ rechazar cualquier intento de parte de mis familiares (sea de manera consciente o inconsciente) de manipularme con sentimientos de culpa o de depresión.
- ◆ recibir consideración, cariño, perdón y aprobación por lo que hago por mi ser querido, siempre y cuando ofrezca a cambio esas mismas cualidades.
- ◆ sentirme orgulloso de lo que estoy logrando y aplaudir el valor que a veces ha sido necesario para satisfacer las necesidades de mi pariente.
- ◆ proteger mi individualidad y mi derecho de hacer mi propia vida que me ayudará a salir adelante cuando ya mi pariente no me necesite de tiempo completo.
- ◆ esperar y exigir que, a medida que encuentren recursos para ayudar a las personas física y mentalmente impedidas de nuestro país, se hagan avances similares para ayudar y apoyar a los cuidadores.

- ◆ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(añada sus propias afirmaciones a esta lista y léala periódicamente)

Tomado de *Caregiving: "Helping an Aging Loved One"* por Jo Home

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos de 2006  
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



## Recursos para cuidadores

### Síntomas de agotamiento en el cuidador

- ◆ Trastornos en el patrón de sueño, como tener insomnio o dormir demasiado habitualmente; nunca sentirse descansado, aunque haya dormido bien toda la noche; dormir mal debido a sueños perturbadores o pesadillas.
- ◆ Cambios en el patrón de las comidas, entre ellos, no poder comer o comer demasiado; subir o bajar mucho de peso.
- ◆ Aumento en el consumo de azúcar o el uso de alcohol o drogas.
- ◆ Aumento en la cantidad que fuma o el deseo de volver a fumar después de haber dejado de hacerlo.

- ◆ Dolor de cabeza frecuente o dolor de espalda repentino.
- ◆ Aumento en la dependencia de medicamentos para el dolor recetados o que se venden sin receta.
- ◆ Irritabilidad.
- ◆ Altos niveles de miedo o ansiedad.
- ◆ Impaciencia.
- ◆ Inhabilidad de manejar uno o más problemas o crisis.
- ◆ Reacción exagerada a accidentes comunes como dejar caer un vaso o perder algo.
- ◆ Reacción exagerada a las críticas.
- ◆ Reacción exagerada de enojo hacia el cónyuge, un hijo o la persona mayor a quien cuida.
- ◆ Distanciamiento, hasta de las personas que ofrecen relevo y ayuda.
- ◆ Sentimientos de retraimiento emocional.
- ◆ Sentimientos de acorralamiento.
- ◆ Pensamientos de desaparecerse o abandonar la situación.
- ◆ Imposibilidad de reírse o sentir alegría.
- ◆ Abandono de actividades y aislamiento de la vida de otras personas cerca del cuidador principal.
- ◆ Sentimientos de desesperanza la mayoría del tiempo.
- ◆ Pérdida de la compasión.
- ◆ Resentimiento hacia la persona a quien cuida o hacia la situación.
- ◆ Descuido o maltrato de la persona a quien cuida.
- ◆ Sentimientos de soledad frecuentes aunque la familia y los amigos estén presentes.
- ◆ Deseos de que "todo se acabe".
- ◆ Juegos emocionales usando la frase "si tan sólo"; diciendo una y otra vez "Si tan sólo esto ocurriera" o "Si tan sólo no hubiera sucedido eso".
- ◆ Pérdida de las esperanzas, determinación y sentido de la vida.
- ◆ Pensamientos de suicidio como una manera de escapar.

*Adaptado de "Preventing Caregiver Burnout", James. R. Sherman, Ph.D., Pathway Books, 1994, páginas 7, 11 y 12.*



## Recursos para cuidadores

### Las tres etapas de agotamiento en el cuidador

#### **Etapa 1. Frustración**

El cuidador principal expresa su frustración y decepción continuas con el deterioro del estado de la persona a quien cuida, o con su falta de progreso. Al cuidador principal se le dificulta aceptar que la calidad del cuidado y los esfuerzos no tienen nada que ver con el deterioro actual del estado de salud o del humor de la persona a quien cuida.

#### **Etapa 2. Aislamiento**

El cuidador principal lucha por justificar la razón por la cual trabaja tan duro para cuidar a alguien. Es posible que sienta soledad, falta de agradecimiento, falta de confianza o crítica de parte de otros miembros de la familia o de la persona a quien cuida. No acepta la realidad sobre el estado de la persona a quien cuida ni los límites del cuidado. El cuidador principal no quiere, no puede o duda en pedir ayuda de otras personas.

#### **Etapa 3. Desesperación**

El cuidador principal se siente desamparado y desorientado. El cuidador principal no puede concentrarse y pierde su eficacia como cuidador. Ya no le anima el progreso de la persona a quien cuida o su reacción al cuidado de calidad. Como consecuencia, el cuidador principal descuida su propia atención personal y bienestar, pierde interés en la comunidad, los contactos sociales y las actividades de descanso, como la lectura, las películas u otras actividades estimulantes.

*Adaptado de "Preventing Caregiver Burnout", James. R. Sherman, Ph.D., Pathway Books, 1994, páginas 8-10.*

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos de 2006  
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



## Recursos para cuidadores

### Consejos para el cuidador: ¿es usted así? (un cuestionario)

Para cuidar a un adulto mayor se necesita mucha paciencia, tiempo y amor. Sin embargo, con demasiada frecuencia, el cuidador corre el riesgo de descuidarse, lo que afecta su capacidad de proporcionar servicios adecuados.

El siguiente cuestionario se puede usar como una guía para el cuidador. Si contesta "Sí" a cualquiera de las siguientes preguntas, quizás sea buena idea que busque ayuda de un profesional o que aproveche el sistema de apoyo que haya creado:

- ◆ ¿Le hace falta descanso por cuidar a un adulto mayor?
- ◆ ¿Está descuidando su propia salud?
- ◆ ¿Es la supervisión constante una de sus tareas como cuidador?
- ◆ ¿Ha empezado a usar drogas o alcohol, o ha aumentado su consumo, para sobrellevar el estrés?
- ◆ ¿Se han vuelto más negativos sus sentimientos hacia el adulto mayor?
- ◆ ¿Lo maltrata física o verbalmente el adulto mayor?

- ◆ ¿Necesita el adulto mayor ayuda legal con asuntos que están más allá de sus conocimientos, como el testamento, los fondos en fideicomiso o el testamento vital?
- ◆ ¿Necesita el adulto mayor que lo transporten frecuentemente?
- ◆ ¿Está abrumado porque cuida a más de una persona al mismo tiempo?
- ◆ ¿Tiene limitaciones económicas que interfieren con su capacidad de seguir las indicaciones médicas?
- ◆ ¿Están surgiendo problemas en la historia de su familia que empeoran el problema?
- ◆ ¿Le molesta a su cónyuge que usted dedique tanto tiempo como cuidador?
- ◆ ¿Está usted confundido, asustado o enojado debido a su trabajo como cuidador?
- ◆ ¿Habla su familia sobre la distribución de responsabilidades?

*Adaptado de "Taking Care of Aging Family Members: A Practical Guide" por Wendy Lustbader y Nancy R. Hooyman (New York: The Free Press, 1994). Derechos reservados 1994 por Wendy Lustbader y Nancy R. Hooyman. Derechos reservados 1986 por The Free Press.*

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos de 2006  
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

[www.everyonesbusiness.org](http://www.everyonesbusiness.org)



## Recursos para cuidadores

### Señales de desnutrición

- ◆ Debilidad o temblores
- ◆ Sudor excesivo
- ◆ Pérdida de peso
- ◆ Mejillas hundidas
- ◆ Cambios generales en el aspecto
- ◆ Problemas con la diarrea
- ◆ Pelo seco y sin brillo
- ◆ Piel áspera y escamosa
- ◆ Ojos secos y rojos
- ◆ Lengua hinchada, roja o con manchas
- ◆ Tono muscular malo
- ◆ Falta de energía

*Adaptado de "LeBoeuf's Home Health Care Handbook Eldercare Edition", Gene LeBoeuf, Noel Press, Inc., Virginia, 1996, páginas 451-452.*

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos de 2006  
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org

## Recursos para cuidadores

### Medidas para prevenir las caídas

#### En los pisos, los pasillos, las entradas y los lugares por donde se camina:

- ◆ Quite todo obstáculo que pueda estorbar, como basura, cables, basureros, bancos para los pies, revisteros, libros, revistas, zapatos y ropa.
- ◆ Repare alfombras gastadas o rotas.
- ◆ Pegue con cinta adhesiva o tachuelas las esquinas y los bordes enrollados de la alfombra.
- ◆ Coloque un tapete antideslizante debajo de los tapetes pequeños o quítelos por completo.
- ◆ Repare las tablas sueltas del piso.
- ◆ Quite el umbral de las puertas.
- ◆ Pula bien los pisos encerados y use cera antideslizante.
- ◆ Instale barandales.
- ◆ Ajuste la colocación de las plantas colgantes para no tener que agacharse al pasar y para poder regarlas sin estirarse.

#### En las escaleras:

- ◆ Instale una plataforma elevadora eléctrica para que la persona pueda subir y bajar las escaleras en una silla, construya rampas en las escaleras cortas o una recámara con baño en el primer piso para no tener que usar las escaleras.
- ◆ Instale barandales firmes, según sea necesario, por los dos lados de las escaleras, incluso las que llevan a las entradas y al sótano.
- ◆ Asegúrese de que haya suficiente luz en las escaleras.
- ◆ Considere la idea de quitar la alfombra de las escaleras. La alfombra hace más difícil mantener el equilibrio porque reduce lo ancho del escalón y redondea el borde.
- ◆ Use tiras antideslizantes en las escaleras.
- ◆ Marque los bordes de los escalones con cinta adhesiva de color vivo para que se vean claramente.
- ◆ Asegúrese de que los escalones no sean de más de 6 pulgadas de altura.

#### En las recámaras:

- ◆ Asegúrese de que la cama esté a una altura que permita que la persona a quien cuida suba y baje con facilidad.
- ◆ Reemplace las ruedas que no se puedan atrancar con unas que sí se puedan para que los muebles sean más estables.
- ◆ Reemplace o repare los muebles rotos o inestables, como las mesas de tres patas.
- ◆ Reemplace los muebles con patas que hacen curva hacia afuera, ya que crean un peligro de tropezar.
- ◆ Use sillas que le permitan sentarse y levantarse con facilidad, y que tengan apoyabrazos fuertes y respaldos altos para apoyarse.
- ◆ Tenga un andador o un bastón al lado de la silla u obtenga un elevador neumático eléctrico que levante y baje a la persona.
- ◆ Asegúrese de que haya suficiente luz para leer y que los interruptores sean fáciles de usar.
- ◆ Asegúrese de que haya un teléfono al alcance de la persona.

#### En los baños:

- ◆ Mantenga el baño libre de derrames y basura.
- ◆ Instale un inodoro especial más alto para que sea más fácil de usar para la persona a quien cuida.
- ◆ Instale barras de seguridad cerca del inodoro y la tina.
- ◆ Reemplace el jabón en barra con un dispositivo que suministre jabón líquido fijado en la pared cerca de la regadera.
- ◆ Instale tiras antideslizantes en el fondo de la tina y en el piso de la regadera.
- ◆ Coloque tiras antideslizantes o tapetes de hule en el piso del baño.
- ◆ Evite el uso de aceites para el baño que puedan causar condiciones resbalosas.
- ◆ Use una barra segura atornillada en la pared para colgar la cortina de la regadera.

*Adaptado con permiso de How to Care for Aging Parents, Virginia Morris, Workman Publishing Company, Nueva York, 1996, páginas 137-142.*