



A2.2 – Recursos educativos para docentes

Introducción a los cuidados

Módulo: 1. Conceptos básicos en la prestación de cuidados

Sub-Módulo: 1.1. Introducción a los cuidados



Introducción

Módulo	Conceptos básicos en la prestación de cuidados
Sub-módulo	Introducción a los cuidados
Lección nº.	#1
Duración (minutos)	90
Fecha	Por definir

Resultados de la lección

1. Identificar los principales conceptos relacionados con la prestación de cuidados y la figura de cuidador(a).
2. Comprender la terminología asociada a la prestación de cuidados.
3. Identificar las principales tareas de la persona cuidadora.
4. Reconocer las limitaciones de la acción de la persona cuidadora.

Concepto de cuidado

Según Leonardo Boff:

- Lo que se opone al descuido y a la negligencia es el cuidado.
- Cuidar es más que un acto; es una actitud.
- Abarca más que un momento de atención, celo y devoción.

Representa una actitud de:

- Ocupación.
- Preocupación.
- Responsabilidad.
- Implicación afectiva con la otra persona.

Concepto de cuidado

Según el filósofo Martin Heidegger:

"El cuidado significa un fenómeno ontológico - existencial básico"

- Un fenómeno que es la base de la existencia humana como ser humano.
- El cuidado entra en la naturaleza y constitución del ser humano.
- Sin cuidados, deja de ser humano.

Si no se cuida, desde el nacimiento hasta la muerte, el ser humano se desestructura, se marchita, pierde el sentido y ¡¡¡muere!!!

Concepto de cuidador(a) formal o profesional

Aunque son igualmente importantes y fundamentales para los cuidados, es importante destacar que existe una distinción entre las/os cuidadoras/es formales/profesionales y las/os informales/familiares.

Se entiende por **cuidador(a) formal**:

- Profesional que proporciona cuidados a aquellas personas que los requieran, de acuerdo con su profesión, utilizando habilidades adquiridas como resultado de una formación específica, por la que obtiene unos ingresos.

Desarrollan **cuidados formales** (como actividad profesional):

- Profesionales con cualificación, que pueden ser de disciplinas como medicina, enfermería o trabajo social, que adquieren esta denominación (cuidadoras/es formales).
- Profesionales con preparación previa específica para esta actividad profesional.
- Profesionales que desempeñan una actividad variada según el contexto en el que se ubican (hogares, instituciones comunitarias, residencias, etc.).

Rodrigues, C.A.L. (2014). *Perfil dos cuidadores formais de idosos e motivos para a função: Um estudo de caso*. Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal.

Concepto de cuidador(a) informal o familiar

Aunque son igualmente importantes y fundamentales para los cuidados, es importante destacar que existe una distinción entre las/os cuidadoras/es formales/profesionales y las/os informales/familiares.

Se entiende por **cuidador(a) informal**:

- Personas que cuidan, de manera transitoria o definitiva, de otras personas en situación de: enfermedad crónica; discapacidad; dependencia, parcial o total; fragilidad y necesidad de cuidados.

Desarrollan su actividad asistencial fuera del ámbito profesional o formal:

- "Persona, de la propia red social, no remunerada, con una relación significativa (familiar, pareja, amiga/o y/o vecina/o) que asume la responsabilidad principal de la organización, asistencia y/o prestación de cuidados".
- El 80% de las/os cuidadoras/es en Europa son informales o familiares.

Concepto de cuidador(a) informal o familiar

Según Sequeira (2007), las/os cuidadoras/es informales:

- A diferencia de las/os cuidadoras/es formales, como las/os profesionales de la salud, no reciben remuneración por su trabajo.
- La mayoría no tiene una trayectoria profesional que les proporcione competencias específicas en el campo de los cuidados.

Se caracterizan por:

- **No** ser profesionales con **formación específica** para prestar cuidados (aunque, en algunos casos, pueden beneficiarse de una formación especial).
- **No** tener **contratos** relativos a las responsabilidades de cuidados.
- **No** recibir **remuneración**, aunque pueden obtener contribuciones económicas.
- Realizar un **amplio abanico de actividades** (que también llevan a cabo las/os cuidadoras/es formales), incluido el apoyo emocional y la asistencia.
- **No** disponer de **límites en el tiempo** dedicado a los cuidados.

Sequeira, C. (2007). *Cuidar de idosos dependentes*. Coimbra: Quarteto.
Ribas Teixeira, A. et al. (2017). *Medidas de intervenção junto dos cuidadores informais. Documento enquadrador, perspetiva nacional e internacional*.

Actividades/funciones de las/os cuidadoras/es

Los cuidados prestados pueden agruparse en tres ámbitos:

- I. **Asistencia en las dificultades funcionales del autocuidado**, también llamadas actividades de la vida diaria o actividades básicas de la vida diaria (ABVD). Por ejemplo: higiene personal, vestido/desvestido, alimentación, movilizaciones y desplazamientos.
- II. **Apoyo en las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)**, que son aquellas tareas relacionadas con la gestión de la casa, el mantenimiento, las finanzas, etc. Por ejemplo: ordenar y limpiar la casa, preparar las comidas, hacer la compra, pagar las facturas;
- III. **Apoyo emocional.**

Actividades/funciones de las/os cuidadoras/es

- Escuchar, prestar atención, actuar con solidaridad y respetar a la persona cuidada.
- Ayudar en la higiene personal y en los cuidados personales.
- Posicionarse de acuerdo a las necesidades de la persona en situación de dependencia y con la frecuencia recomendada por las/os profesionales de salud.
- Ayudar en las transferencias cama/silla/cama y en las movilizaciones.
- Ayudar en la movilidad y en las actividades físicas que requieran apoyo.

Actividades/funciones de las/os cuidadoras/es

- Fomentar y ayudar con la nutrición.
- Proporcionar alimentación asistida.
- Promover actividades de ocio y tiempo libre.
- Favorecer la comunicación, la socialización y la participación en la comunidad.
- Estimular la memoria y la concentración.
- Estimular y/o mantener el interés de la persona por su autodesarrollo (espiritualidad, autoestima).

Actividades/funciones de las/os cuidadoras/es

- Estimular, mantener o adaptar el desarrollo de actividades de acuerdo con el potencial y las capacidades de la persona cuidada.
- Mantener limpia y ordenada la casa o la habitación de la persona con dependencia, promoviendo un entorno seguro y reduciendo el riesgo de accidentes.
- Garantizar un entorno cómodo y tranquilo, fomentando los periodos de descanso diarios.
- Administrar la medicación prescrita.
- Servir de enlace entre la persona con dependencia y su médico y/o servicios sanitarios como hospital, urgencias, centro de fisioterapia, entre otros.

Actividades/funciones de las/os cuidadoras/es

- Acompañar a la persona en situación de dependencia y/o ayudar a sus familiares en las citas, exámenes y hospitalizaciones.
- Prestar cuidados a la persona con dependencia, bajo la orientación del equipo profesional que asiste a la persona y a sus familiares.
- Comunicar al equipo de salud todos los cambios en el estado de salud de la persona atendida y otras situaciones que puedan ser necesarias para mejorar su calidad de vida y su proceso de recuperación.
- Ayudar en la gestión de compras, organización de horarios y AIVD.

Habilidades personales de las/os cuidadoras/es

- Mantener la capacidad y la preparación física, emocional y espiritual.
- Cuidar el aspecto e higiene personal.
- Demostrar cortesía y buenos modales.
- Adaptarse a las diferentes estructuras y pautas familiares y comunitarias.
- Respetar la intimidad de la persona cuidada.
- Mostrar sensibilidad y paciencia.
- Saber escuchar (escucha activa).
- Darse cuenta de las necesidades afectivas.
- Mantener la calma en situaciones críticas.
- Mostrar discreción.

Habilidades personales de las/os cuidadoras/es

- Observar y tomar resoluciones con imparcialidad.
- En situaciones especiales, superar los límites físicos y emocionales.
- Mantener el optimismo en situaciones adversas.
- Reconocer las limitaciones propias y cuándo y dónde buscar ayuda.
- Demostrar creatividad.
- Afrontar la agresividad y las situaciones emocionales o cognitivas incontrolables.
- Manejar los sentimientos negativos y frustraciones.
- Afrontar la pérdida y la muerte.
- Buscar información y orientación técnica adecuadas.
- Obedecer normas y estatutos (cuando estén vinculados a instituciones formales).

Habilidades personales de las/os cuidadoras/es

- Reciclarse y actualizarse mediante reuniones, conferencias, cursos y seminarios.
- Respetar la disposición de los objetos de la persona atendida.
- Dominar las nociones de salud primaria.
- Dominar las técnicas de desplazamiento/movilización.
- Dominar nociones de economía y actividad doméstica.
- Conciliar el tiempo de trabajo con el tiempo libre (apoyo a las personas informales).
- Fomentar las relaciones de apoyo y ayuda.
- Mostrar honestidad.
- Comportarse de forma ética y moral.

Características de una relación de cuidados

- Capacidad de escuchar.
- Capacidad de clarificar.
- Capacidad de respetar a la persona atendida.
- Capacidad de ser congruente.
- Capacidad de empatía.
- Capacidad de discrepar.

Límites de una relación de cuidados

- Dar órdenes sin evaluar el contexto que rodea las situaciones.
- Proferir amenazas.
- Censurar, advertir con contundencia.
- Dar soluciones, sin permitir que la persona atendida reflexione sobre el problema y sus posibilidades de actuación.
- Juzgar y criticar utilizando el sistema propio de valores.
- Analizar, interpretar, elogiar o culpar como forma de juicio.
- Minimizar el sufrimiento de la otra persona.
- Hacer muchas preguntas cerradas, interrogar.
- Bromear.
- Ridiculizar.

Límites de las/os cuidadoras/es informales

Declaración de derechos de las/os cuidadoras/es familiares

- Tengo derecho a cuidar de mí misma/o.
- Tengo derecho a recibir ayuda y participación de mis familiares en el cuidado de la persona con dependencia.
- Tengo derecho a buscar ayuda.
- Tengo derecho a estar disgustada/o, deprimida/o y triste.
- Tengo derecho a no dejar que mis familiares intenten manipularme con sentimientos de culpa.

Límites de las/os cuidadoras/es informales

Declaración de derechos de las/os cuidadoras/es familiares

- Tengo derecho a recibir consideración, afecto, perdón y aceptación de mi familia y de la comunidad.
- Tengo derecho a sentirme orgullosa/o de lo que hago.
- Tengo derecho a proteger mi individualidad, mis intereses personales y mis propias necesidades.
- Tengo derecho a recibir formación para cuidar mejor a la persona en situación de dependencia.
- Tengo derecho a ser feliz.

Terminología asociada a las actividades de cuidado

- <https://www.aarp.org/caregiving/basics/info-2019/caregiver-glossary.html>
- <https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/donde-comenzar/info-2019/glosario-para-quienes-cuidan-a-un-ser-querido.html?intcmp=AE-CRC-TOSPA-TOGL-ES>
- <https://www.vpas.info/sites/vpas.info/files/Terms%20and%20definitions%20for%200caregivers.pdf>
- [https://eportugal.gov.pt/documents/20142/18888649/Guia dos cuidadores.pdf/e186e9fb-6490-be93-e34f-8cc495748300?t=1570527106124](https://eportugal.gov.pt/documents/20142/18888649/Guia%20dos%20cuidadores.pdf/e186e9fb-6490-be93-e34f-8cc495748300?t=1570527106124)



¡Muchas gracias!

