



A2.2 – Recursos educativos para docentes

Conceptos básicos sobre cuidados y bienestar

Módulo: 1. Conceptos básicos en la prestación de cuidados

Sub-Módulo: 1.2. Conceptos básicos sobre cuidados y bienestar



Introducción

Módulo	Conceptos básicos en la prestación de cuidados
Sub-módulo	Conceptos básicos sobre cuidados y bienestar
Lección nº.	#1
Duración (minutos)	210
Fecha	Por definir

Resultados de la lección

1. Reconocer las principales tareas que deben realizar las personas cuidadoras.
2. Distinguir la diferente tipología de actividades y los límites de actuación de las/os cuidadoras/es en cada una de ellas.
3. Comprender la importancia de respetar la autonomía y autodeterminación de las personas cuidadas.
4. Comprender los conceptos de calidad de vida y bienestar y su importancia en la actuación de la persona cuidadora.

Tareas de las personas cuidadoras

- El papel de las personas cuidadoras es esencial para el mantenimiento de la calidad de vida de las personas receptoras de sus cuidados.
- Cuidar a alguien implica exponerse a tareas exigentes y tan difíciles como el nivel de dependencia física y mental que tenga la persona.
- Es natural ver a la persona cuidadora como un(a) “cuidador(a)”; sin embargo, ser cuidador(a) es una relación recíproca en la que existe una interacción con la persona receptora de sus cuidados, que tiene un papel fundamental para asegurar la calidad del desempeño, la preservación de la salud y el bienestar de ambas personas.

Tareas de las personas cuidadoras

Entre las **principales tareas de las personas cuidadoras**, se encuentran:

- Actuar como enlace entre la persona cuidada, la familia y el equipo sanitario.
- Escuchar y solidarizarse con la persona cuidada, ayudar en los cuidados higiénicos.
- Estimular y ayudar en la alimentación.
- Ayudar con la movilidad y las actividades físicas.
- Estimular las actividades de ocio y tiempo libre.

Tareas de las personas cuidadoras

Entre las **principales tareas de las personas cuidadoras**, se encuentran:

- Realizar cambios de posición en la cama y en la silla, y masajes de confort.
- Administrar los medicamentos, según prescripción y orientación del equipo sanitario.
- Comunicar al equipo sanitario los cambios en el estado de salud de la persona atendida.
- Desarrollar otras actuaciones que puedan ser necesarias para mejorar la calidad de vida y la recuperación de la salud de esa persona.

Tareas de las personas cuidadoras

Actividades básicas de la vida diaria (ABVD)



- Alimentación
- Baño/ducha
- Control de esfínteres
- Higiene personal
- Movilidad
- Vestido y desvestido

Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)



- Cocina y preparación de alimentos
- Limpieza de la casa
- Manejo del dinero
- Realización de compras
- Uso de medios de transporte
- Uso del teléfono

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas principales

- Una de las mayores responsabilidades de las personas cuidadoras es ayudar a la persona asistida con sus cuidados personales.
- Cuidar de alguien es una tarea enorme sobre los "hombros".

**Cuidados de
higiene**

**Vestido y
desvestido**

**Control de la
eliminación**
(fecal y urinaria)

**Desplazamientos
en interiores**

Bates CJ, Benton D, Besalski HK, et al. (2002). Nutrition and aging a consensus statement. *The Journal of Nutrition Health and Aging*, 6: 103-116.

Pinto, A. M., Veríssimo, M., & Malva, J. (2019). *Manual do Cuidador*. Imprensa da Universidade de Coimbra. <https://doi.org/10.14195/978-989-26-1851-7>

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas principales

Cuidados de higiene

- La higiene de la persona atendida es uno de los factores más importantes para su confort y calidad de vida.
- La persona cuidadora debe optar siempre por "hacer con" la persona a la que cuida, fomentando su autocuidado, y nunca por "hacerle".

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas principales

Cuidados de higiene

- **Higiene total:** baño en ducha y/o bañera o en cama en caso de mayor dependencia. Debe realizarse al menos dos veces por semana.
- **Higiene parcial:** lavado de parte del cuerpo, a menudo de las regiones con abundante secreción y mayor falta de higiene, como: cara, boca, manos, axilas y perineo (incluye la región genital y anal).

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas principales

Cuidados de higiene

Incluyen una o varias de las siguientes actividades:

- Limpiar el cuerpo, incluidos los ojos, los oídos, la nariz y el perineo.
- Proporcionar higiene bucal, incluido el cuidado de las prótesis dentales.
- Cuidar el cabello. Un cabello bien lavado y peinado previene la irritación de la piel y las infecciones. El aspecto del cabello influye en la imagen que se tiene de una/o misma/o y en las reacciones y opiniones de las demás personas.

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas principales

Cuidados de higiene

Incluyen una o varias de las siguientes actividades:

- Afeitar la cara u otras partes del cuerpo.
- Cuidar los pies y las uñas.
- En las personas con mayor dependencia, que están encamadas, cambiar la ropa de cama también es una actividad de higiene.

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas principales

Vestido y desvestido

- Proporcionar el uso de ropa personal que promueva una vida activa (p. ej., llevar chándal, llevar zapatillas de deporte).
- Proporcionar ropa/zapatos fáciles de llevar/usar (p. ej., con velcro en los cierres).
- Permitir que la persona elija su propia ropa.
- Dejar tiempo extra para que la persona se vista sola.

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas principales

Control de la eliminación

- Promover la continencia, ayudando a la persona a ir al baño o a utilizar productos de apoyo.
- Evitar el uso del pañal en la medida de lo posible.
- Controlar el volumen urinario.

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas principales

Control de la eliminación

- Llevar a la persona al baño cada 2 horas y, eventualmente, ponerle un pañal por la noche para mayor comodidad.
- Guiar a la persona para que reconozca y utilice el baño.
- Atender a los cambios en la orina o las heces y avisar al médico tratante.
- Colocar el orinal periódicamente y siempre que la persona encamada lo pida.
Después de ser colocado correctamente, dar un poco de intimidad a la persona.

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas principales

Desplazamientos en interiores

Ayuda en las movilizaciones

Gestión de las transferencias

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas principales

Desplazamientos en interiores

- Fomentar la movilidad y evitar el sedentarismo.
- Ayudar a la persona a orientarse en el entorno en el que vive, utilizando señales o dando indicaciones sencillas o adaptando el entorno.
- Supervisar o acompañar en los recorridos.
- Cuando sea necesario, solicitar una valoración del mejor producto de apoyo (bastón, andador, entre otros), según la persona y los lugares donde se desplaza.

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas principales

Desplazamientos en interiores

- Mantener los espacios libres de muebles u objetos innecesarios que obstaculicen los desplazamientos.
- Recordar a las personas que cambien de posición en la cama cada 2 horas (por ejemplo, tire de usted usando los rieles de la cama y / o las manijas; coloque su mano derecha en el riel y tire del lado izquierdo del cuerpo).
- Mantener la cama en una posición más baja para facilitar las transferencias.

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas principales

Desplazamientos en interiores

- Prevenir y controlar la aparición de úlceras por presión en la piel.
- Fomentar caminar en interiores (por ejemplo, desde la sala de estar hasta el baño).
- Promover y garantizar el uso de calzado adecuado (por ejemplo, adaptado al pie, especialmente al juanete, plantilla delgada y firme, cerrado en la región posterior y con soporte, suela adherente, fácil de poner o quitar, preferiblemente con velcro y suela baja).

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas principales

Desplazamientos en interiores

- En los casos de dependencia total o parcial para las movilizaciones o transferencias, la persona cuidadora tiene que asistir o reemplazar a la persona durante todo el proceso.
- En movilizaciones y transferencias, las tareas de la persona cuidadora son más exigentes cuanto mayor es el grado de dependencia física.

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas de supervisión

Actividades en
exteriores

Actividades
domésticas

Tareas
administrativas

Gestión del dinero y
los bienes

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas de supervisión

Actividades en exteriores

- Proporcionar ayuda con viajes y excursiones.
- Ofrecer supervisión en la farmacia, consultas, supermercados, entre otros.
- Garantizar la seguridad de los viajes.
- Ayudar a cumplir estrictamente los horarios de las citas y otras salidas programadas.

Actividades domésticas

- Limpiar y ordenar la casa.
- Cocinar cuando sea necesario.
- Cuidar y ordenar la ropa.
- Organizar las compras.
- Cuando esté justificado, controlar el confort del hogar, como la temperatura de la casa.

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas de supervisión

Tareas administrativas

- Gestionar la documentación.

Gestión del dinero y los bienes

- Proteger los activos.
- Gestionar correctamente las cuentas bancarias.
- Realizar pagos.

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas de alimentación

- La alimentación es un proceso basado en la nutrición del cuerpo.
- La nutrición es esencial para el crecimiento, el metabolismo y la reparación del cuerpo y sus órganos.
- Con el envejecimiento, se produce una disminución de los mecanismos de ingestión, digestión, absorción, transporte y excreción de sustancias.
 - Esto da lugar a necesidades nutricionales particulares asociadas al envejecimiento y a ciertas patologías.

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas de alimentación

- Las tareas alimentarias no se limitan al acto de cocinar.
- Las/os cuidadoras/es deben ser capaces de ir más allá de cocinar las comidas.
- En la alimentación, es responsabilidad de la persona cuidadora:
 - Preparar la comida adecuadamente.
 - Dar de comer a la persona cuidada si es necesario.
 - Limpiar los platos y mantener la cocina ordenada.

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas de alimentación

- La dieta correcta nunca está completa si no se asegura la hidratación de la persona atendida.
- Es esencial ofrecer agua o productos a base de agua durante todo el día, incluso cuando la persona no tenga sed.
- Cuando la persona no pueda tragar líquidos, debe utilizarse un espesante para evitar atragantamientos.

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas cognitivas y sociales

- Cuando se mantenga un diálogo, sentarse al lado o delante de la persona, hablar despacio y articular bien las palabras; si es necesario, aumentar el volumen de voz.
- Fomentar la interacción con amistades y familiares mediante visitas, llamadas telefónicas y cartas.
- Ayudar a la persona a mantener una rutina recreativa y estimulante. Por ejemplo: leer, escribir, jugar a las cartas o al dominó.
- Crear actividades estimulantes, por ejemplo: ejercicios que trabajen la memoria, la atención, los conocimientos aprendidos sobre colores, objetos y formas, el lenguaje y/o las funciones de razonamiento lógico.

Tareas de las personas cuidadoras:

Tareas de gestión de la medicación

- Preparar la medicación según la prescripción médica.
- Administrar correctamente la medicación según la prescripción médica.
- Controlar los horarios de medicación.
- Administrar medicación de emergencia en caso necesario y según prescripción médica.

Tareas de las personas cuidadoras: Ámbito de actuación y responsabilidad

La actuación de la persona cuidadora no debe ser invasiva, existen límites de conducta:

La persona cuidadora debe garantizar:

- La satisfacción de las necesidades básicas fundamentales.
- El control del estado de salud (desviaciones de la normalidad).
- El control de los signos de salud (temperatura o síntomas de enfermedad).

Tareas de las personas cuidadoras: Ámbito de actuación y responsabilidad

- Las funciones de las/os cuidadoras/es pueden variar de un día para otro.
- Sin embargo, las tareas básicas, por regla general, siguen siendo las mismas a la hora de cuidar.
- La responsabilidad percibida no se reduce ni aumenta con el número de tareas que tiene que hacer la persona cuidadora.
- Esta persona no siempre es capaz de percibir los límites de su actuación o responsabilidad.

Tareas de las personas cuidadoras: Ámbito de actuación y responsabilidad

- La/el cuidador(a) en ningún momento sustituye a un elemento técnico de los equipos; cualquier actuación sanitaria o de apoyo más invasiva para la persona debe ser derivada a un técnico que debe supervisar y prescribir las acciones o medidas de actuación.
- Existen tareas específicas que la persona cuidadora puede realizar tras una formación adecuada como: administración de alimentación enteral.

Tareas de las personas cuidadoras: Respeto de la autonomía y la autodeterminación

"Por respeto a la dignidad de la persona humana y a su autonomía, el derecho a la autodeterminación en la atención sanitaria debe ser respetado por todos, como un derecho fundamental."

Pereira, 2018 (Pág. 14)

Tareas de las personas cuidadoras:

Respeto de la autonomía y la autodeterminación

- La autonomía es uno de los ejes del envejecimiento saludable, y promover la autonomía de las personas mayores y el derecho a la autodeterminación.
- Mantener la dignidad, la integridad y la libertad de elección es esencial para promover la calidad de vida de la persona cuidada.

Tareas de las personas cuidadoras: Respeto de la autonomía y la autodeterminación

- El respeto de la autonomía presupone el suministro de información y la obtención del consentimiento informado de la persona cuidada.
- Durante la prestación de cuidados, comunicar y recibir su voluntad, sin haber sido objeto de coacción, influencia, inducción o intimidación, es el medio más puro de ejercer el derecho a la autodeterminación.

Cardoso, R. B., Pacheco, S. T. d. A., Caldas, C. P., Souza, P. A. d., Peres, P. L. P., & Nunes, M. D. R. (2019). Prática confortadora ao idoso hospitalizado à luz da bioética. *Revista Bioética*, 27(4), 595–599. <https://doi.org/10.1590/1983-80422019274342>

Cunha, J. X. P. d., Oliveira, J. B., Nery, V. A. d. S., Sena, E. L. d. S., Boery, R. N. S. d. O., & Yarid, S. D. (2012). Autonomia do idoso e suas implicações éticas na assistência de enfermagem. *Saúde em Debate*, 36(95), 657–664. <https://doi.org/10.1590/s0103-11042012000400018>

Calidad de vida y bienestar

La calidad de vida es:

“La percepción que un individuo tiene sobre su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistemas de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones”

OMS, 1994

Calidad de vida y bienestar

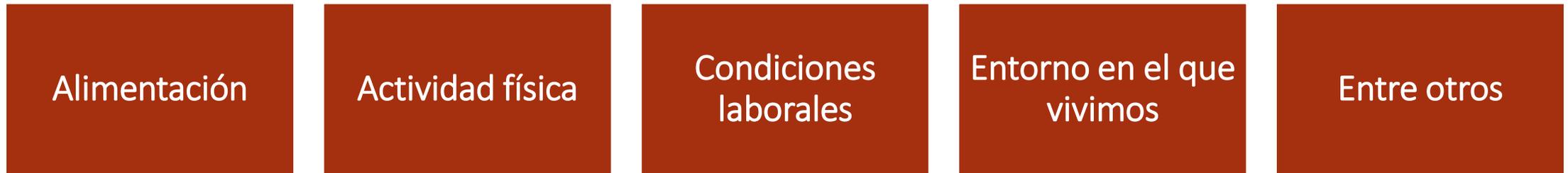
- La preocupación por la "calidad de vida" es un movimiento dentro de las ciencias humanas y biológicas que pretende valorar otros componentes de la vida de una persona que van más allá del control de los síntomas, la reducción de la mortalidad o el aumento de la esperanza de vida.

Calidad de vida y bienestar

- El concepto de calidad de vida está directamente asociado a la autoestima y el bienestar personal y puede incluir aspectos como:
 - Capacidad funcional
 - Nivel socioeconómico
 - Estado emocional
 - Interacción social
 - Actividad intelectual
 - Autocuidado
 - Apoyo familiar
 - Estado de salud
 - Valores culturales, éticos y religiosos
 - Estilo de vida
 - Satisfacción con las actividades cotidianas
 - Entorno en el que vive

Calidad de vida y bienestar

- Las decisiones que tomamos a lo largo de la vida, como:



- Son factores que influyen no sólo en nuestra longevidad y salud, sino también en nuestra futura calidad de vida en la vejez.

Calidad de vida y bienestar

- La calidad de vida es percibida de diversas formas por cada persona, y hay factores determinantes que están más presentes a medida que avanza la edad, como:
 - Afectos positivos, seguridad e igualdad social (Irigaray y Trentini, 2009).
 - Salud, autonomía, factores psicológicos (soledad, personalidad), entorno adecuado (vivienda, entorno social, servicios), factores sociales (aislamiento social), autoestima y dignidad, privación económica (Llobet et al., 2011).

Irigaray, T. & Trentini, C. (2009). Qualidade de vida em idosas: A importância da dimensão subjetiva. Estudos de Psicologia, 23(3), 297-304.

<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v26n3/v26n3a03.pdf>

Llobet, M. P., Ávila, N. R., Farràs Farràs, J., & Canut, M. T. L. (2011). Quality of life, happiness and satisfaction with life of individuals 75 years old or older cared for by a home health care program. *Revista Latino-Americana de Enfermagem, 19(3), 467-475.* <https://doi.org/10.1590/s0104-11692011000300004>

Calidad de vida y bienestar

- Para evaluar la calidad de vida y cuantificarla, se desarrollaron y probaron diferentes instrumentos de evaluación.
- La OMS, en los años 90, creó un grupo de trabajo para diseñar un instrumento de evaluación de la calidad de vida:
 - Apareció el WHOQOL-100.
 - Más tarde apareció el WHOQOL-BREF.

Irigaray, T. & Trentini, C. (2009). Qualidade de vida em idosas: A importância da dimensão subjetiva. Estudos de Psicologia, 23(3), 297-304.

<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v26n3/v26n3a03.pdf>

Llobet, M. P., Ávila, N. R., Farràs Farràs, J., & Canut, M. T. L. (2011). Quality of life, happiness and satisfaction with life of individuals 75 years old or older cared for by a home health care program. *Revista Latino-Americana de Enfermagem, 19(3), 467-475.* <https://doi.org/10.1590/s0104-11692011000300004>

Calidad de vida y bienestar

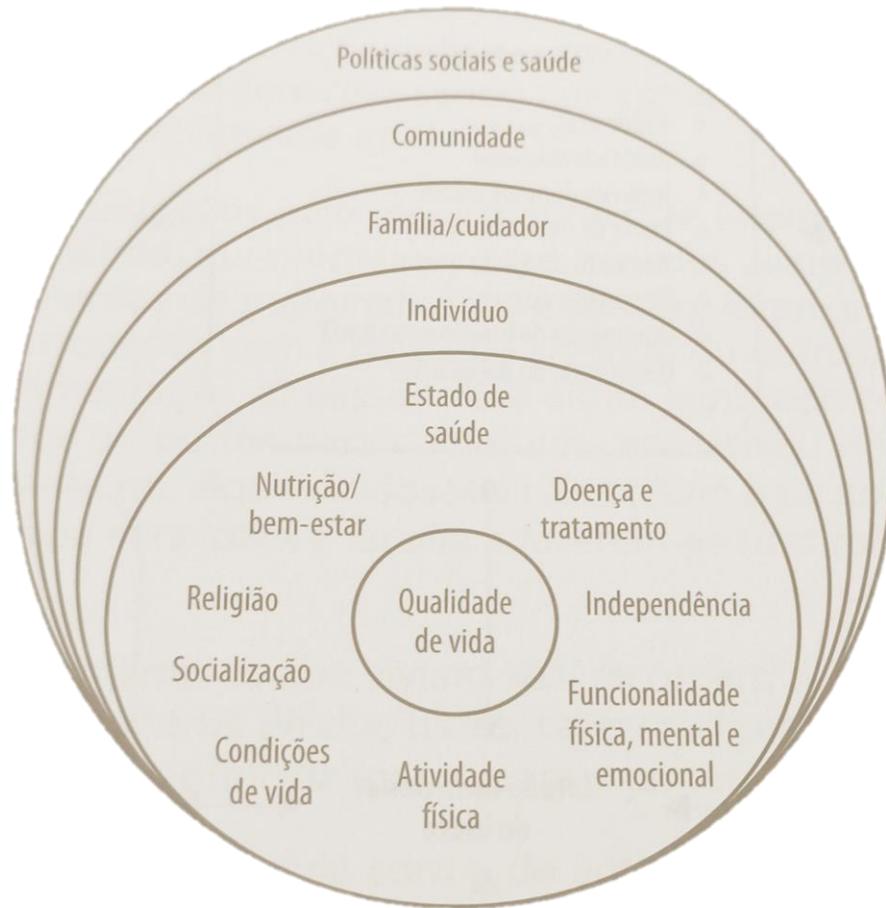
WHOQOL-100

- 100 preguntas.
- 6 ámbitos: físico, psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales, entorno, espiritualidad/religiosidad/creencias personales.

WHOQOL-BREF

- 26 preguntas.
- 4 ámbitos: nivel de independencia, relaciones sociales, entorno, espiritualidad/religión/creencias personales.

Calidad de vida y bienestar



ADA cit. Paúl, C., & Ribeiro, 2012
(pag. 43)

- Para las personas mayores, el entorno y la propia condición son esenciales para la calidad de vida y tienen interferencias positivas y negativas en ella.
- En el día a día, las personas cuidadoras sustituyen, en diversas situaciones, a la persona a la que cuidan, y tienen que actuar como si fueran ellas los que se ocuparan de sí mismas, con lo que la autonomía y la independencia de la persona se ven comprometidas.

Paúl, C., & Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia*. Lidel- edições técnicas.

Calidad de vida y bienestar

- Ser cuidador(a) no es una actividad exenta de dificultades; cuidar es promover la calidad de vida y garantizar la satisfacción de un conjunto de necesidades imprescindibles, que son diversas en su manifestación y condicionadas innumerables veces por un conjunto de factores.
- La persona cuidadora tiene que crear una relación empática que promueva la satisfacción de las necesidades de la persona cuidada, sin olvidar que está ante una persona con deseos, gustos, motivaciones e intereses.

Calidad de vida y bienestar

- Las acciones, el diálogo, la postura y el comportamiento deben ser coherentes con lo que la persona necesita, decide y pretende, asegurando que: además de la calidad de los servicios prestados, hay que tener cualidades como Ser Humano que crea relaciones positivas y saludables.



¡Muchas gracias!

