

Cuidando al Cuidador

Cartilla Temática #5

Tengo una pregunta, ¿quién cuida a los que cuidan?

Aunque en Colombia existen varios mecanismos de ayuda para los cuidadores de personas con discapacidad, el principal protector del cuidador es él mismo. Lee esta cartilla para aprender más al respecto. ... y, por favor, ¡¡cúidate!!!

Cuidando al Cuidador

Arcángeles Fundación para la Rehabilitación Integral.
Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional USAID.
Arcángeles Fundación para la Rehabilitación Integral / Proyecto SportPower2.

Esta cartilla fue elaborada por:

- Directora del Proyecto: Adriana Natali Rincón González
- Coordinadora Interinstitucional: Angélica María Barrera Villanueva
- Autoras: Cendy Camila Torres Camargo
Angie Katherin Cortés Rodríguez
- Edición: Leonardo Bello Muñóz
- Diagramación: Diego Alejandro Pardo Castro
- Ilustraciones: Omar Fernando Lara Bolívar
Miguel Francisco Osorio Valderrama

2023

Este documento ha sido posible gracias al generoso apoyo del pueblo de Estados Unidos, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Su contenido es responsabilidad de la Fundación Arcángeles y no refleja necesariamente la opinión de USAID o el gobierno de los Estados Unidos.

Datos Personales

¿Quiénes han facilitado este taller sobre metodología de Cuidando al Cuidador en tu territorio?

Como coautor(a) y gestor(a) de este proyecto en tu territorio, escribe tu nombre, tu email, tu teléfono, un agradecimiento y una recomendación para fortalecer los facilitadores de la inclusión social de las personas con discapacidad y eliminar las barreras que la impiden.

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Temas de esta cartilla

PÁG. **6**

9 temas fundamentales de esta cartilla

PÁG. **7**

5 conceptos básicos sobre cuidado

PÁG. **8**

3 tipos de cuidadores

PÁG. **9**

Estrategias para cuidar al cuidador

PÁG. **15**

9 señales de alarma de que el cuidador requiere cuidado

PÁG. **16**

Valoración emocional del cuidador

PÁG. **17**

9 reclamos desproporcionados al cuidador

PÁG. **18**

6 comportamientos adversos para la salud emocional del cuidador



PÁG. **19**

13 acciones favorables para la salud emocional del cuidador



PÁG. **20**

4 tipos de consecuencias de las labores del cuidador



PÁG. **25**

7 recomendaciones para organizar las labores de cuidado



PÁG. **31**

11 claves para mover y transportar personas con dependencia física



PÁG. **45**

Guía para organizar y realizar el taller de cuidando al cuidador



PÁG. **59**

Siglas y palabras



PÁG. **60**

Encuentra información adicional



PÁG. **62**

Contactos para la inclusión

Esta cartilla de **Metodología Cuidando al Cuidador** hace parte de la caja de herramientas para la inclusión social de personas con discapacidad y víctimas del conflicto.

Fue creada y diseñada en el marco del proyecto SportPower2, desarrollado por la **Fundación Arcángeles** y auspiciado por la **Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional•USAID**.

Marco conceptual





9 temas fundamentales de esta cartilla

Las personas que participan en el taller van a aprender a:

- Cuidar a otras personas sin descuidarse a sí mismas.
- Cuidar su salud física y emocional.
- Reconocer cuando ellas mismas necesitan cuidado.
- Identificar cuando las exigencias de la persona con discapacidad son excesivas.
- Cultivar los comportamientos que benefician su salud física y emocional y evitar los que la perjudican.
- Reconocer los efectos positivos y negativos de su labor.
- Organizar sus labores de cuidado.
- Mover, cargar y trasladar a la persona con discapacidad.



5 conceptos básicos sobre cuidado

¿Qué es el cuidado?

Es la acción que realiza una persona a favor de sí misma u otra para darle bienestar y evitarle sufrimientos.

¿Quién es el cuidador?

Es la persona que voluntariamente cuida a otra, toma decisiones por y para ella y cubre sus necesidades básicas.

¿Qué capacidades de la persona con discapacidad hay que fortalecer?

Independencia:

La persona realiza actividades de la vida diaria por ella misma sin depender de otras.

Autonomía personal:

La persona toma sus propias decisiones y controla su vida.

Autoestima:

La persona confía en su capacidad para realizar las actividades que se le propongan.



3 tipos de cuidadores

de acuerdo con los vínculos existentes

Tipo de cuidador	Tipo de relación	Formación para el cuidado	Tiempo de vinculación	Reconocimiento económico
Familiar	Familiar	No	Permanente o transitorio	No
Informal	No familiar	No	Transitorio	Sí o No
Formal	Laboral Legal Institucional	Sí	Transitorio	Sí





Estrategias para cuidar al cuidador



La vida cotidiana del cuidador y la persona a la que atiende necesita ser impactada en sus entornos habituales.

Entornos habituales donde...

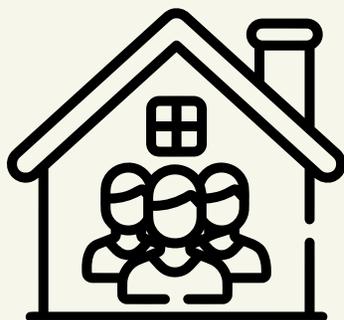
...se brinda el cuidado para las personas con discapacidad

- ✓ El Entorno Hogar.
- ✓ El Entorno Comunitario.
- ✓ El Entorno Laboral.
- ✓ El Entorno Educativo.



Cuidado para el cuidador en el Entorno Hogar

Acciones propuestas por el Ministerio
de Salud y Protección Social



Acción 1

Activar redes sociales e institucionales que les brinden:

- Soporte emocional sobre el afrontamiento de la enfermedad.
- Atención psicosocial.

Acción 2

Sensibilizarlos para que:

- Sigam atentamente los tratamientos indicados.
- Conozcan e interioricen las funciones que realiza el cuidador.
- Adopten prácticas saludables para ambos.

Acción 3

Realizar procesos de formación para que aprendan cómo abordar la condición de la persona que requiere el cuidado.

Acción 4

Darles a conocer los recursos comunitarios disponibles en el territorio para la salud mental.

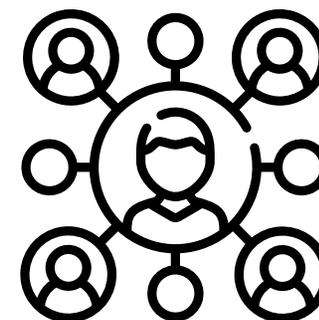
Acción 5

Orientarlos por las rutas integrales de atención en salud, especialmente, la de problemas y trastornos mentales en el marco del Modelo Integral de Atención en Salud MIAS.



Cuidado para el cuidador en el Entorno Comunitario

Acciones propuestas por el Ministerio de Salud y Protección Social



Acción 1

Sensibilizarlos sobre derechos, deberes y mecanismos de participación en salud, garantizando su uso y brindando una respuesta efectiva a las necesidades y sugerencias presentadas a través de estos.

Acción 2

Promover la conformación de grupos de ayuda entre familias y cuidadores de personas con discapacidad para promover intercambio de experiencias y sentimientos, generar aprendizajes, disminuir la ansiedad y mejorar su confianza.

Compartir problemas y experiencias les ayuda a

- Clarificar sentimientos,
- Aceptar un diagnóstico de discapacidad, enfermedad o trastorno mental.
- Encontrar alternativas para mejorar la adherencia al tratamiento.
- Hallar opciones para reducir el estigma social.

- Gestionar riesgos colectivos asociados a limitaciones físicas, enfermedades o trastornos mentales.
- Tramitar recursos materiales y financieros para situaciones de crisis y para el cuidado de sus familiares en caso de ser necesario.” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016)

Acción 3

Participar en grupos de apoyo liderados por un profesional entrenado (Médico, Psicólogo, Trabajador Social, Enfermero) para generar procesos de educación psicológica y apoyo social que favorezcan el reconocimiento, manejo y rehabilitación de los problemas y trastornos mentales por parte de las personas que los presentan, sus familias y cuidadores.

En la página 23 del manual de Cuidado a Cuidadores del Ministerio de Salud podrás aprender más acerca del entorno comunitario.



Cuidado para el cuidador en el Entorno Laboral

Acciones propuestas por el Ministerio
de Salud y Protección Social



Acción 1

Implementar acciones enfocadas en las personas cuidadoras, con el objetivo de fomentar la gestión de empleo para la productividad y orientación ocupacional.

Acción 2

Activar los mecanismos de protección al cesante, conforme lo estipula la ley y según sea el caso.

Acción 3

Profesionalizar la labor.

Acción 4

Implementar acciones enfocadas en la protección y seguridad en el trabajo, prevención de enfermedades profesionales, riesgos psicosociales, riesgos profesionales e inclusión laboral a cuidadores de personas.



Cuidado para el cuidador en el Entorno Educativo

Acciones propuestas por el Ministerio
de Salud y Protección Social



Acción 1

Realizar acciones intersectoriales para vincular a la persona cuidadora a procesos educativos formales y no formales.



9 señales de alarma de que el cuidador requiere cuidado

Aumento de irritabilidad o cambios frecuentes de humor.

Fatiga constante y pérdida de energía.

Alteraciones del sueño.

Tendencia al aislamiento y pérdida del interés en actividades que antes eran de su agrado.

Abuso de tabaco, alcohol o fármacos.

Dificultad para concentrarse o problemas de memoria.

Aumento o disminución del apetito.

Sentimientos de ansiedad o depresión que no son superados.

Trato impaciente o de menos consideración con la persona que es cuidada.

Valoración emocional del cuidador

Test de 22 puntos para medir el nivel de sobrecarga que experimenta el cuidador

Mediante este instrumento anexo a la cartilla, el cuidador:

1. Indagará cómo se siente frente a las labores de cuidado y su vida personal.
2. Interpretará los resultados, de acuerdo con los criterios que se presentan abajo.

Interpretación de las puntuaciones

Para interpretar los resultados, el cuidador deberá sumar las puntuaciones.

Si la puntuación está entre **22 y 46 puntos**, indica que el cuidador no presenta sobrecarga, es decir, aunque puede sentir algo de molestia o ansiedad, la labor y situación de cuidado no lo supera.

Si la puntuación está entre **47 y 55 puntos**, indica que presenta una sobrecarga leve; es decir, su bienestar comienza a verse afectado por el cuidado.

Si la puntuación está entre **56 y 110 puntos**, presenta una sobrecarga intensa. Siente agobio y angustia porque la situación y la tarea que realiza lo sobrepasan.



9 reclamos desproporcionados al cuidador

Se queja y amarga continuamente ante situaciones inevitables.

Finge síntomas para llamar la atención.

Hace chantaje emocional al cuidador.

Culpa o crítica al cuidador por pequeños o involuntarios errores.

Hace reproches cuando se le ponen límites
razonables a sus peticiones.

Culpa a los demás por errores cometidos por él mismo.

Pide más ayuda de la necesaria.

Genera algún tipo de agresión física o psicológica
a la persona que cuida.

Exige a la persona que le cuida una ayuda superior
a la que esta puede darle.



6 comportamientos adversos para la salud emocional del cuidador



Cuidar en solitario
y pensar que no va
a necesitar ayuda.

Creer que únicamente
él puede cuidar
a la persona.

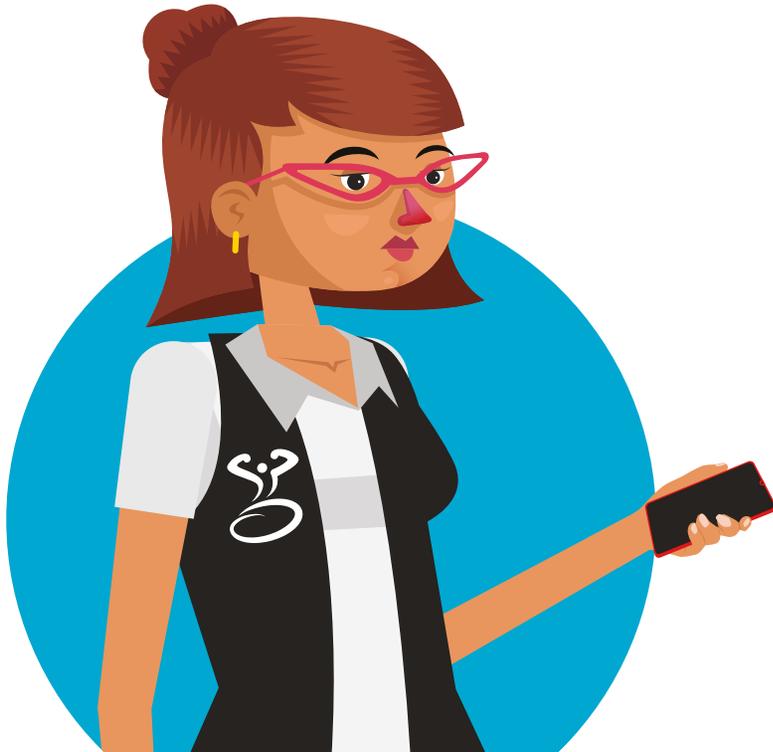
Intentar arreglar
todo a la vez.

Sentir la ayuda recibida
como signo de
debilidad.

Exigirse demasiado
y buscar situaciones
perfectas.

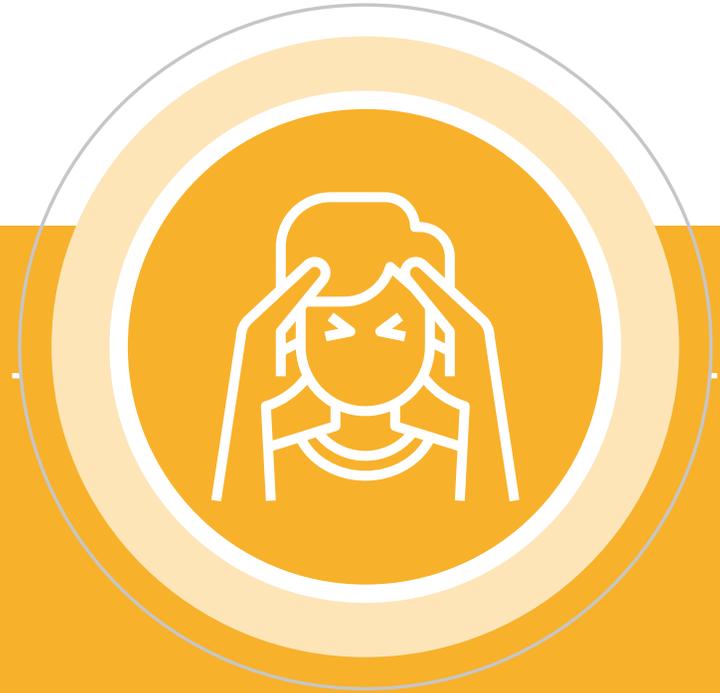
Negarse la posibilidad
de obtener ayuda
profesional.

13 acciones favorables para la salud emocional del cuidador



- Pedir ayuda y buscar apoyo en familiares, amistades o profesionales.
- Poner límite a la cantidad de tiempo que destina al cuidado.
- Saber decir “no” ante demandas excesivas de la persona atendida.
- Saber delegar en otras personas la tarea de cuidar.
- Poner freno a las críticas o comentarios no constructivos del resto de la familia o vecinos.
- Mantener hábitos saludables.
- Atribuir los comportamientos molestos de su familiar a la enfermedad y no pensar que no reconoce su dedicación o que quiere fastidiarle.
- Reconocer como algo normal los sentimientos de enojo, culpa, duda o temor y desahogarlos con personas de confianza.
- Organizar su tiempo y sus actividades de ocio.
- Marcarse prioridades y solucionar un problema a la vez.
- Ser realista y no pretender hacer más de lo posible.
- Buscar el lado positivo a las situaciones complicadas.
- Saber reconocer las situaciones cuando no son posibles y evitar sentimientos de culpabilidad.

4 tipos de consecuencias de las labores del cuidador





Consecuencias psicológicas

Aislamiento

Cuando aumenta la relación de dependencia entre la persona atendida y su cuidador, este último empieza a:

- Abandonar las actividades a las que solía dedicar más tiempo y energía.
- Convertir la labor de cuidado en una tarea exclusiva.
- Reducir sus interacciones sociales.

Este aislamiento empieza a generar sensación de soledad en el cuidador.

Tensión psicológica

Surge cuando el cuidador pretende controlar:

- Los acontecimientos que rodean a la persona que cuida o acompaña.
- Los posibles riesgos para la salud y supervivencia de la persona que custodia.
- La expresión de las emociones dolorosas y negativas que siente porque tiene la creencia de que puede causarle daño emocional a la persona que asiste.

La tensión psicológica suele aumentar por la misma represión emocional.

Desestructuración

1. El cuidador limita su mundo vital al cuidado exclusivo de la otra persona.
 - Achica sus horizontes personales y sociales.
 - Se desconecta de las otras personas.
 - Se desconecta de sí mismo.
2. Como consecuencia de lo anterior, en el cuidador varían:
 - El sentido de sí mismo.
 - Su autoconcepto personal.
 - La percepción de su propia identidad.

Variaciones anímicas

1. En el cuidador se produce gran desmotivación por:
 - Los sentimientos habituales de tristeza.
 - La profunda sensación de soledad.
2. Al mismo tiempo, aparece en él una sensación de vacío existencial por causa de los sentimientos de:
 - Desesperación frente al presente.
 - Desesperanza hacia el futuro.
 - Resignación ante la situación.
 - Indefensión ante el acontecimiento negativo de la dependencia y deterioro del ser querido.
 - Decepción vital.



Desconexión de sí mismo

1. Se desconecta de sus emociones y sentimientos para evitar sentir dolor cuando ve:
 - El deterioro de la persona que él acompaña.
 - El aumento de su situación de dependencia.
2. Se desconecta de la conciencia de sí mismo, de sus propias necesidades y de sus estados físico y psicológico.

Sentimientos de culpa

1. Surge por la ambivalencia emocional que experimenta el cuidador. Presenta sentimientos opuestos frente a la persona que cuida, la situación en que se encuentra y la labor del cuidado. Por eso, siente:
 - Amor y aversión.
 - Afecto y desapego.
 - Interés y desmotivación.
 - Entereza y debilidad.
 - Ánimo y abatimiento.
2. Este conflicto psicológico interno le genera sentimiento de culpa al cuidador y lo desgasta emocionalmente, porque este no acepta que, al lado del gran amor que siente por esa persona, surja el enorme deseo de querer liberarla y liberarse de esa situación y de la labor misma del cuidado.

b

Consecuencias en la **salud del cuidador**

La situación de estrés crónico que experimenta el cuidador conlleva alteraciones de su salud:

- Descenso de la eficacia de su sistema inmunitario.
- Propensión a enfermedades.
- Lentitud para recuperarse de los problemas físicos.

c

Consecuencias **laborales**

El cuidador principal en muchas ocasiones se ve forzado a:

- Reducir su jornada de trabajo.
- Abandonar su vida laboral.
- Disminuir su fuente de ingresos y la de su familia.
- Perder la capacidad y estabilidad económica personal y familiar.

d

Consecuencias **familiares**

Cambios en las relaciones familiares

El apoyo de la familia al cuidador principal y la ayuda compartida en el cuidado pueden:

- Aumentar la unión familiar.
- Incrementar la sensación de seguridad de los miembros de la familia.
- Elevar la percepción de protección mutua.
- Reforzar el sentido de pertenencia de sus miembros.



7 recomendaciones para organizar las labores de cuidado

El cuidador podrá organizar muy bien su labor, si sigue estas siete recomendaciones:



01

Organizar mejor su tiempo

Para lograrlo, el cuidador necesita identificar:

- Las actividades que le demandan más tiempo durante el día.
- Las que no es necesario hacer todos los días.

Priorizar actividades:

- Hacer una lista diaria o semanal de todas las tareas de cuidado.
- Hacer otra lista de las actividades que le gustaría realizar.
- Realizar las tareas que se ubican de primero en la lista (las más importantes).

Delegar tareas:

- Analice qué tareas de su lista podría realizar la persona dependiente y las demás personas familiares por sí mismas, y qué servicios ofrecidos por la comunidad pueden serle de ayuda.

02

Fomentar la autonomía de la persona

- Preparar el entorno: asegurarse de que no haya objetos que puedan ocasionar accidentes.
- Observar qué actividades puede hacer la persona por sí misma y cuáles no.
- No hacer por la persona lo que esta pueda hacer por ella misma, aunque sea con lentitud o escasa agilidad.
- Pedir cambios en su comportamiento.

03

Pedir ayuda o apoyo

Compartir cuidados para:

- Prevenir y aliviar la sobrecarga.
- Disponer de tiempo durante la semana, los fines de semana o las vacaciones.

Reflexionar sobre las razones por las cuales los otros miembros del grupo no comparten los cuidados.

Buscar una solución a la situación.

04

Evitar el aislamiento

Conviene que el cuidador haga un plan sencillo para:

- Salir de casa.
- Relacionarse con los demás.
- Compartir sus experiencias.
- Buscar nuevas actividades.
- Renovar amistades.

05

Realizar actividades agradables

El cuidador puede realizar pequeñas actividades agradables cada día para sentirse mejor:

- Tomar el café con leche que le gusta.
- Escuchar los programas de radio que lo informan o entretienen
- Jugar juegos de mesa con amigos.
- Charlar con amigas o amigos por teléfono.

A veces puede suceder que, a pesar de programar muchas actividades, su estado de ánimo suba poco.

Otras veces, bastará una pequeña actividad para que se sienta bien.

Lo más importante para el cuidador es descubrir qué actividades le satisfacen y cuáles, evidentemente, no.

06

Llevar una vida sana

El cuidador necesita:

- Alimentarse adecuadamente.
- Ejercitar su cuerpo diariamente.
- Dormir y descansar bien.
- Evitar el consumo de fármacos y sustancias adictivas.



07

Poner límites a la persona que cuida

¿Cuándo la persona dependiente exige más ayuda de la que realmente necesita?

- Pide ayuda para hacer tareas que es capaz de realizar por ella misma.
- Culpa al cuidador por errores que ella misma comete de forma involuntaria.
- Finge síntomas para captar atención.
- Cuando el cuidador les pone límites a las peticiones de la persona dependiente, esta lo reprocha.
- Culpa a otras personas de problemas causados por ella.

¿Cómo decir «No» a las solicitudes desproporcionadas de la persona dependiente?

¿Qué pasa si el cuidador responde de forma pasiva?	Ante la respuesta pasiva del cuidador
<p>El cuidador responde de manera pasiva cuando rechaza la petición de manera poco clara y directa mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Excusas (“ahora no puedo”). • Vacilaciones. • Desviaciones (“si no es que no te quiera, es que...”) 	<p>Cuando no encuentre un rechazo claro a su solicitud, la persona dependiente seguirá insistiendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reiterará la solicitud. • Encontrará nuevas excusas: <ul style="list-style-type: none"> “dime cuándo puedes ayudarme” “necesito que me ayudes”, “¿cómo así que no quieres?, si quisieras, lo harías”.

¿Qué pasa si el cuidador responde de forma agresiva?	Ante la respuesta agresiva del cuidador
<p>El cuidador responde de manera agresiva cuando rechaza la petición gritando y enfadándose, mediante frases como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Me tienes hart(a)” • “Todo el día igual” • “¿No lo puedes hacer tú?” • “¿Crees que no tengo otra cosa que hacer?” 	<p>Cuando se siente agredida, la persona dependiente puede responderle al cuidador:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De manera agresiva: “¡no se te puede pedir nada!” • Culpándolo: “Dime qué te he hecho. Simplemente, te pido ayuda, porque tú sabes que yo no puedo solo y lo que haces es atacarme”.

Para decir «No» a las solicitudes desproporcionadas de la persona atendida el cuidador necesita:

- Escuchar lo que la persona dependiente quiere de ella como cuidadora.
- Expresar la negativa de forma clara, breve y amable, sin dar rodeos ni hablar más de la cuenta.
- Ponerse en el lugar de la otra persona para controvertirla: “entiendo que lo que tú prefieres ahora es..., pero lo que más te conviene es...”
- Presentarle más alternativas para generar compromiso: “yo puedo ayudarte a empezar, pero después terminas tú”, “la próxima vez lo harás sin ayuda”

11 claves para mover y transportar personas con dependencia física



El cuidador minimizará los riesgos para su salud y le ofrecerá confort y seguridad a la persona que cuida durante las movilizaciones y transferencias si sigue los consejos expuestos en las siguientes fichas:

01

Consejos básicos para mover y transportar a la persona que depende del cuidador

1. Evitar que la persona auxiliada se agarre de su cuello.
2. Explicar a la persona lo que se le va a hacer.
3. Mover a la persona en forma suave y continua, sin sacudidas bruscas.
4. Pararse de manera correcta para mayor eficacia:
 - Mantener la espalda recta.
 - Conservar las rodillas flexionadas.
 - Sostener la carga cerca al cuerpo.
 - Separar los pies 30cm.
 - Orientar el cuerpo en la dirección del movimiento.
 - Ubicarse por el lado de la cama donde va a ayudar a la persona.
 - Utilizar apoyos.
5. Acordar con las demás personas que ayuden los pasos que van a dar.
6. Programar los cambios posturales cada 2 o 3 horas.
7. Alternar las posturas en que se puede colocar la persona de la siguiente manera:
Boca arriba • Sobre el lado derecho • Sobre el lado izquierdo • Sentado • Boca abajo.

02

Consejos básicos para acostar boca arriba a la persona

Sigue estas 5 indicaciones



- Colocar los brazos paralelos a lo largo del cuerpo, ligeramente separados, y las muñecas en posición neutra (sin doblarlas).
- Ubicar cojines o almohadas bajo las pantorrillas para sostener los tobillos y los talones.
- Poner toallas o almohadas bajo los pies para mantener los tobillos flexionados y evitar la caída de los pies.
- Procurar que la inclinación de la cabeza sea mínima.
- Mantener las rodillas semiflexionadas.

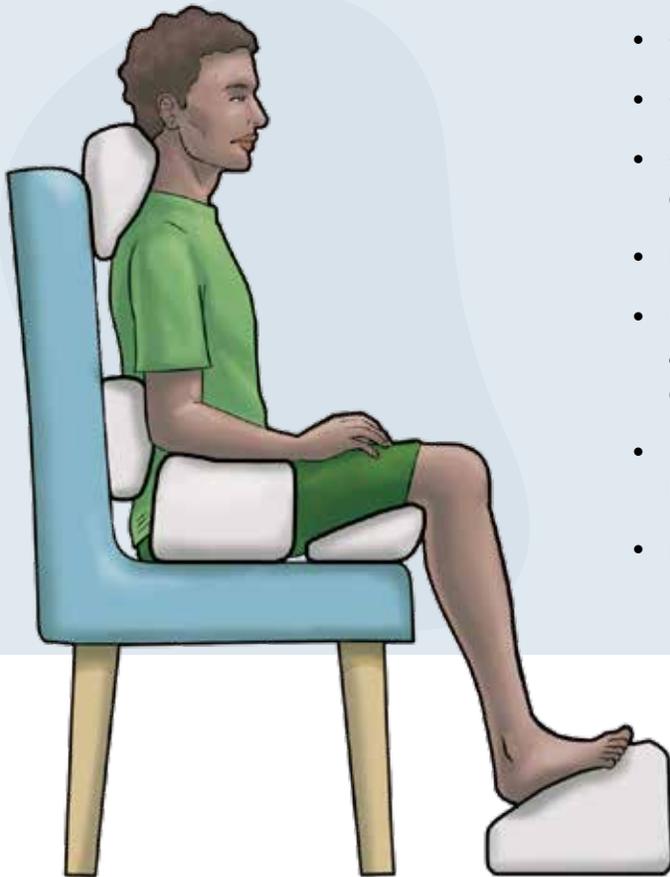
Consejos básicos para acostar de lado a la persona

Sigue estas 7 indicaciones



- Colocar una almohada debajo de la cabeza y el cuello para alinear la cabeza con la columna.
- Colocar delante de la persona, bajo la almohada y ligeramente flexionado el brazo que queda debajo del cuerpo.
- Colocar sobre una almohada y ligeramente flexionado el brazo que queda por encima del cuerpo.
- Colocar una almohada en la parte de atrás para evitar el apoyo excesivo en la cadera y hacer que descanse la espalda.
- Ubicar hacia delante el hombro sobre el que se apoya para aliviar la presión sobre él.
- Extender un poco la pierna que queda debajo.
- Flexionar la pierna que queda arriba y poner un cojín entre ellas desde el muslo hasta el tobillo.

Sigue estas 7 indicaciones

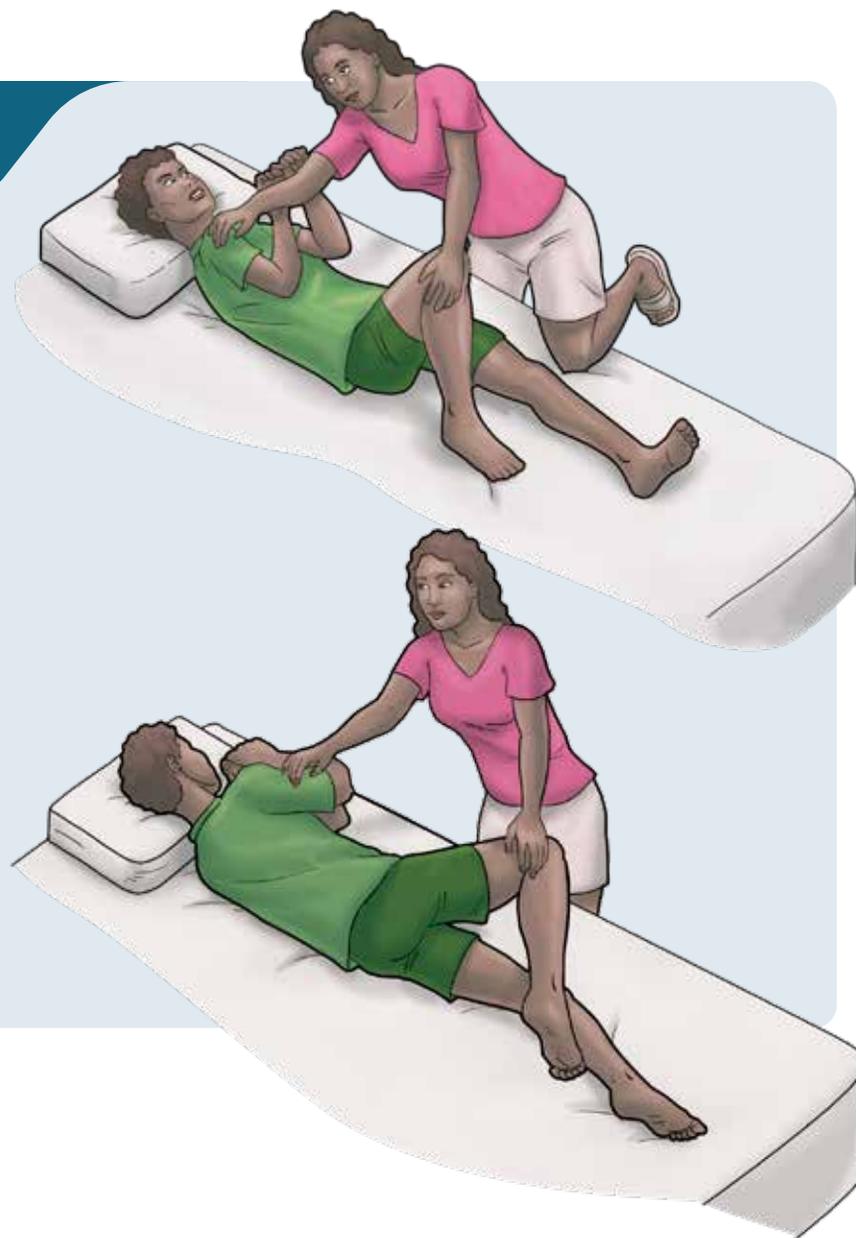


- Garantizar que la silla tenga el respaldo o espaldar alto.
- Colocar la cabeza sobre una almohada pequeña, si es necesario.
- Colocar un pequeño cojín o almohada detrás de la zona lumbar, si esta queda muy despegada del respaldo.
- Flexionar los brazos sobre almohadas y alinearlos con el cuerpo.
- Ubicar los pies, preferiblemente, de manera recta, sobre un objeto alto para evitar que cuelguen y queden presionados contra el borde de la silla.
- Usar una sábana de desplazamiento para mover a la persona sobre la silla o la cama y evitar fricciones sobre la piel.
- Dejar en la cama a la persona, si no es capaz de sostener el tronco.

Consejos básicos para poner de lado a la persona que está en cama

Lo recomendable para el cuidador es:

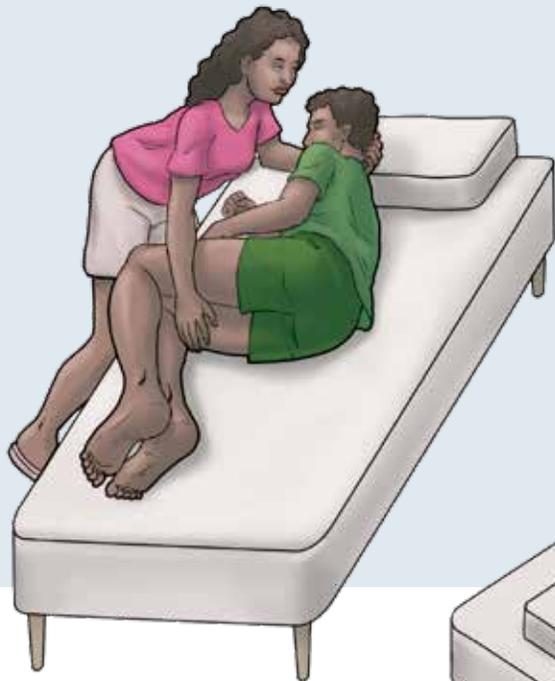
- Ubicarse con las piernas flexionadas y la espalda recta en el lado de la cama hacia el que va a girar a la persona que cuida.
- Desplazar a la persona hacia el lado contrario de donde va a quedar ubicada para que cuando la gire quede situada en el centro de la cama.
- Pedir a la persona que estire el brazo hacia el lado que va a girar el cuerpo y que flexione el otro brazo sobre el pecho.
- Pedirle, también, que flexione la rodilla del miembro que va a quedar por encima.
- Colocar uno de sus brazos por debajo del hombro y otro por debajo de la cadera.
- Girar a la persona hacia el lado en que se encuentra el cuidador, dejándole colocado en posición lateral.



Consejos básicos para sentar a la persona en el borde de la cama

Lo recomendable para el cuidador es:

- Pasar el brazo más cercano a la cabeza del paciente bajo su cuello para sostenerle el hombro que reposa sobre la cama.
- Sostener con el otro brazo la cadera de la persona que yace sobre la cama.
- Girar la cadera y las piernas hasta que superen el borde de la cama.
- Ayudarle a erguir tronco con el otro brazo.



07

Consejos básicos para trasladar a una persona de una silla de ruedas a una silla fija, de ruedas o cama



Lo recomendable para el cuidador es:

- Procurar que la silla de origen y la de destino tengan la misma altura.
- Quitar el reposabrazos que está al lado del sitio donde va a sentarse la persona.
- Retirar los reposapiés.
- Ubicarse delante de la persona con las piernas flexionadas y la espalda recta.
- Mantener esta posición para desplazar el peso del propio cuerpo hacia atrás y evitar cargar todo el peso corporal de la persona atendida.
- Proteger la pierna de la persona atendida, aquella que está más cerca de la nueva silla con el pie del cuidador.
- Meter el pie del cuidador, el que está más cerca de la nueva silla, entre las piernas de la persona atendida.
- Dejar el otro pie un poco más atrás.
- Pasar los brazos del cuidador debajo de los de la persona atendida. Cruzar una mano a la altura del hombro y la otra a la altura de la parte baja de la espalda.
- Pedirle a la persona que rodee con sus brazos nuestra espalda.
- Desplazar el propio peso corporal hacia atrás para despegar a la persona de la silla hasta recuperar la inclinación del propio cuerpo.
- Girar sobre la punta de los pies cuando ya haya levantado ligeramente a la persona atendida para orientarla hacia el asiento de destino.
- Asegurarse de que la persona quede bien sentada, que las nalgas descansen sobre la parte de atrás de la silla y la espalda quede apoyada contra el respaldo.

Consejos básicos para ayudarle a la persona atendida a levantarse de una silla



Cuando la persona atendida puede mantenerse en pie, lo recomendable para el cuidador es:

- Ubicarse frente a la persona con las piernas flexionadas y la espalda recta.
- Ofrecerle los antebrazos como punto de apoyo.
- Mantener los puntos de apoyo por debajo del nivel de la cintura de la persona atendida.
- Pedirle a la persona que se incline hacia delante y que se apoye para levantarse.
- Usar el punto de agarre de los antebrazos para guiar y acompañar a la persona mientras realiza la acción de levantarse.



Cuando la persona atendida le cuesta mantenerse en pie, lo recomendable para el cuidador es:

- Ubicarse frente a la persona con las piernas flexionadas y la espalda recta.
- Invitarla a rodear con sus brazos la espalda del cuidador.
- Situar las manos a la altura de los glúteos o sujetarla del pantalón.
- Bloquear las rodillas de la persona atendida con las del cuidador para evitar que se deslicen hacia delante.
- Guiar el movimiento con las manos del cuidador.
- Inclinar hacia el cuidador el tronco de la persona atendida.
- Levantarla con la ayuda de las manos y del bloqueo de rodillas.

Consejos básicos para ayudarle a la persona atendida a sentarse en una silla

Lo recomendable para el cuidador es:

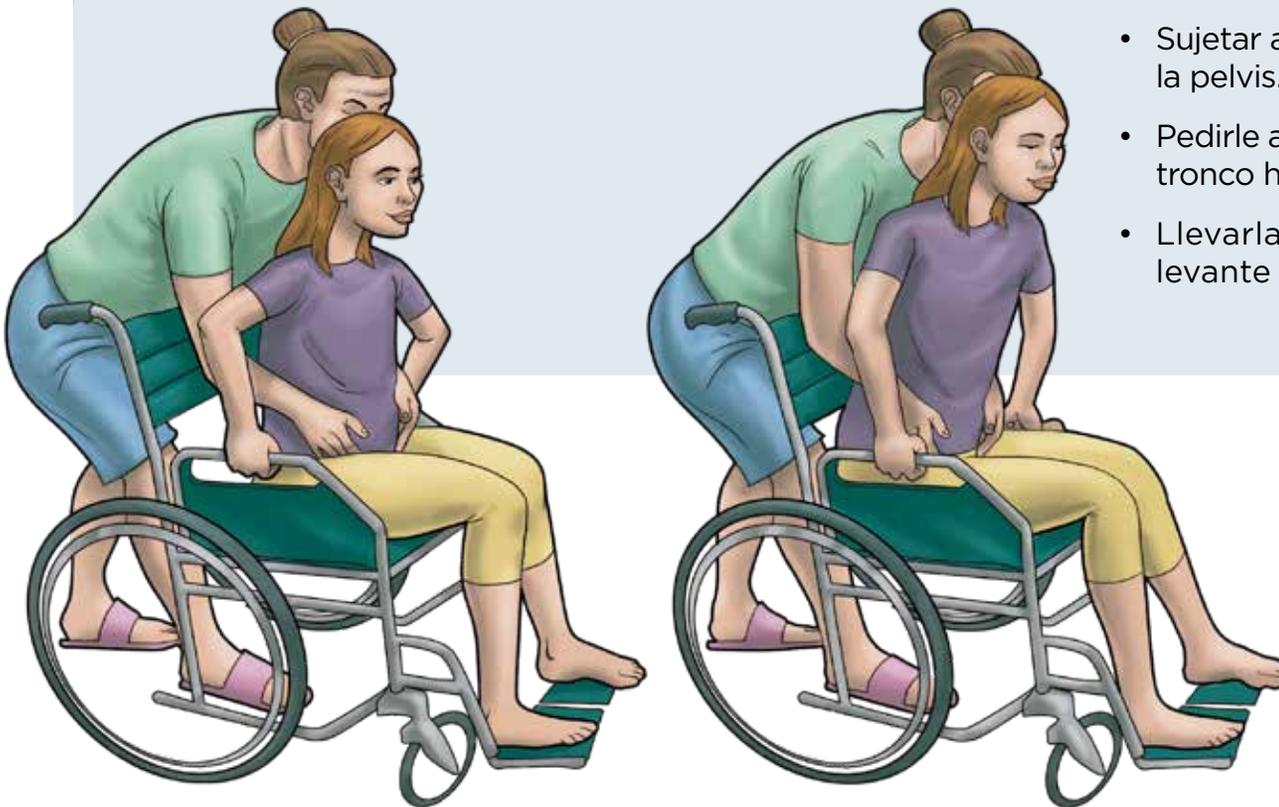
- Ubicarse frente a la persona.
- Invitarla a que rodee con sus brazos la espalda del cuidador.
- Situar las manos a la altura de los glúteos o sujetarla del pantalón.
- Bloquear las rodillas de la persona atendida con las del cuidador para evitar que se deslicen hacia delante.
- Inclinar el tronco de la persona atendida hacia delante para que la bajada sea más controlada.
- Bajar lentamente, sin quitar el apoyo de las rodillas, con la espalda recta y las rodillas flexionadas.
- Llevar la cadera hacia atrás para evitar caer hacia delante.



10

Consejos básicos para enderezar a la persona atendida mientras está sentada

Lo recomendable para el cuidador es:



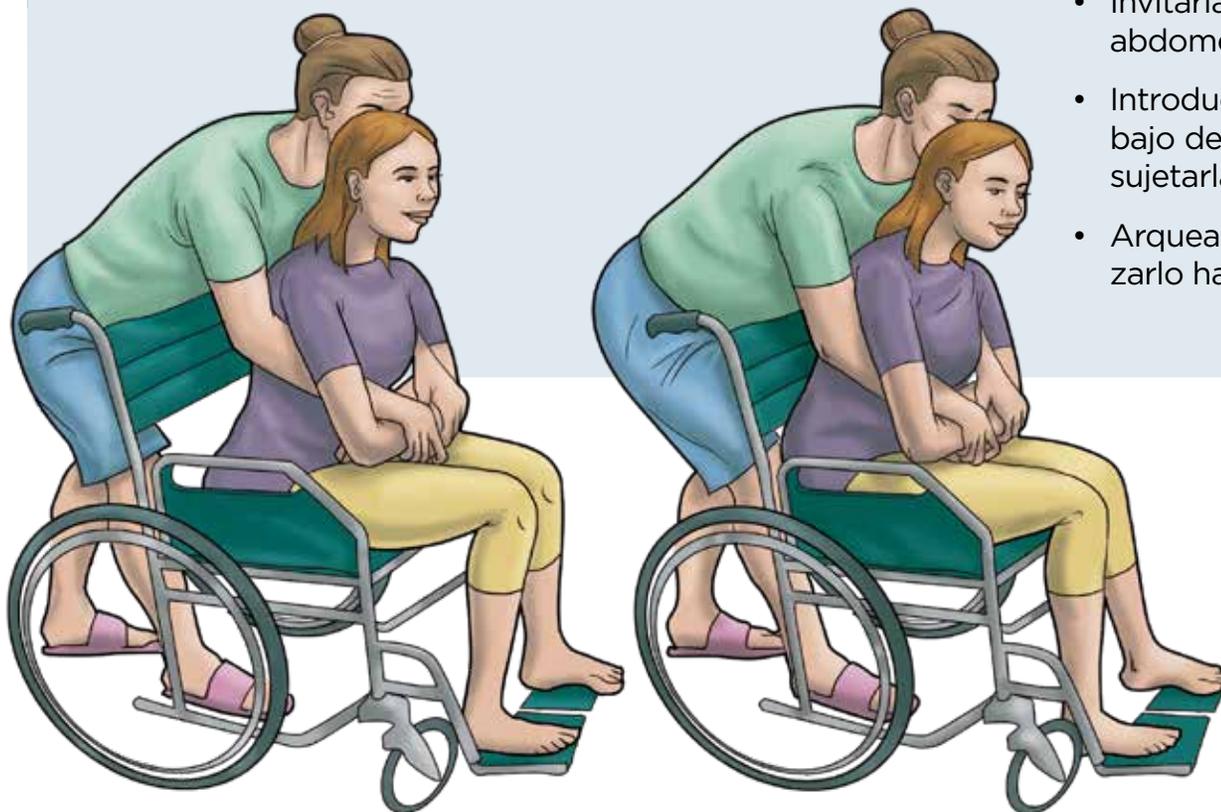
Primera opción:

- Ubicarse detrás de la silla donde está sentada la persona atendida.
- Sujetar a la persona atendida del hueso de la pelvis.
- Pedirle a la persona atendida que incline el tronco hacia delante y levante la cadera.
- Llevarla hacia atrás cuando la persona levante la cadera.

Lo recomendable para el cuidador es:

Segunda opción:

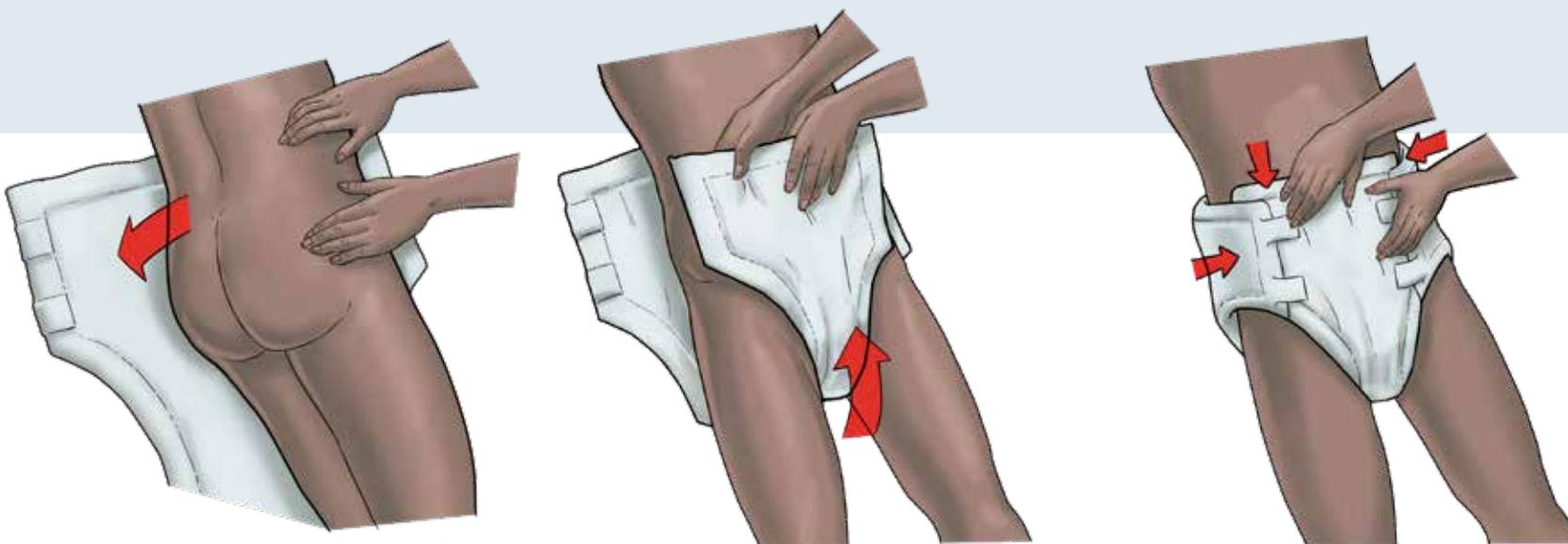
- Ubicarse detrás de la silla
- Invitarla a cruzar sus brazos sobre su abdomen.
- Introducir los brazos del cuidador por debajo de las axilas de la persona atendida y sujetarla de los brazos que tiene cruzados.
- Arquear hacia delante el tronco y enderezarlo hacia atrás.



Consejos básicos para poner el pañal a la persona que está en cama

Lo recomendable para el cuidador es:

- Ubicar a la persona de lado.
- Introducir el pañal debajo de la cadera.
- Alinear el interior del pañal con la cintura de la persona atendida.
- Girar boca arriba a la persona para terminar de ajustárselo.
- Pasar el pañal por la entrepierna de la persona hacia delante.
- Ajustar los elásticos a la entrepierna.
- Desprender los adhesivos de la parte posterior y pegarlos sobre la parte anterior para ajustar el pañal a la cintura.





En las siguientes páginas encontrarás los pasos básicos para hacer el Taller de Cuidando al Cuidador

Realmente, es maravilloso cuidar a los demás. Sin embargo, más maravilloso es hacerlo sin descuidarte a ti mismo.

En este taller aprende a cuidarte mientras atiendes a quien está bajo tu cuidado.

Por favor, **¡¡¡cúídate!!!**

A stylized map with a magnifying glass and a path. The map is light brown with a dashed white path winding through it. There are small green trees scattered across the map. A magnifying glass with a black handle and a white lens is positioned over the map. The text "Partes de esta Guía" is written in bold black letters on the map.

Partes de esta Guía

1. Objetivos

2. Población

3. Resultados

4. Recomendaciones

5. Taller

6. Materiales

7. Anexos

1. Objetivos

Los participantes:

- Aprenderán estrategias básicas de autocuidado para cuidadores de personas con discapacidad.
- Identificarán alertas de sobrecarga física, emocional y mental.
- Usarán estas estrategias para mejorar su calidad de vida.

2. Población

- Cuidadores.
- Sociedad civil.

3. Resultados

Las personas participantes que cuidan a personas con discapacidad aprendieron a cuidar de sí mismas para mantener su propia salud y gozar de la energía necesaria para cumplir efectivamente con las actividades propias de su vida.



4. Recomendaciones

Elegir un salón:

- Accesible para todas las personas, por ejemplo, personas con movilidad reducida o que llevan bebés en coche.
- Iluminado, ventilado y amplio para mantener el distanciamiento físico.

Si en la convocatoria se identifican personas con:

- Discapacidad auditiva, se necesita contar con el apoyo de un intérprete de lengua de señas.
- Discapacidad visual, se necesita usar lenguaje descriptivo de las imágenes de apoyo que se usen.

Solicitar que las personas con discapacidad acudan en compañía de un familiar o cuidador.

Emplear el lenguaje inclusivo:

LENGUAJE EXCLUYENTE

- Minusválido X
- Inválido X
- Sufre X
- Padece X
- Postrado X
- Sordomudos X
- Discapacitado X



LENGUAJE INCLUSIVO

- ✓ Persona sorda
- ✓ Persona con discapacidad
- ✓ Tiene una...
- ✓ Es usuario de...
- ✓ Persona en silla de ruedas
- ✓ Niño con autismo
- ✓ Persona con síndrome de down

4. Recomendaciones

Utiliza lenguaje inclusivo en cuanto a género

Incorrecto		Correcto
Los niños y las niñas		La población infante, infancia
Las mujeres y los hombres jóvenes		Jóvenes o personas jóvenes
Los hombres y las mujeres		La población
Las mujeres y los hombres participantes		Las personas participantes
La participación de las vecinas y los vecinos		La participación de la ciudadanía
Las expertas y los expertos		Las personas expertas
Las trabajadoras y trabajadores		Las personas trabajadoras

5. Taller



6. Materiales

ACTIVIDAD

DESCRIPCIÓN Y MATERIALES

Apertura y evaluaciones

Descripción: Ingreso. Registro. Saludo. Introducción. Presentación / Aplicación pruebas de entrada y salida.

Materiales: Registro de asistencia.
Autoevaluación inicial y final (anexos).

Autovaloración

Descripción: El facilitador reparte el instrumento, guía el diligenciamiento (8 min), explica la interpretación de las respuestas, resuelve dudas y habla de salud mental (3 min)

Materiales: Instrumento para la valoración emocional del cuidador (anexo pág. 58) • Bolígrafos • Hojas blancas.

Cuidado al cuidador *ver marco conceptual páginas 5 - 30

Descripción: El facilitador presentará los temas del taller: cuidar al cuidador, favorecer la autonomía, autoestima e independencia de las personas con discapacidad y recomendaciones para el cuidador.

Materiales: Cartilla.

ACTIVIDAD

DESCRIPCIÓN Y MATERIALES

Moldeando mi vida

Descripción:

1) El facilitador entrega a cada participante una porción grande de arcilla y le solicita que construya una figura que represente quién es él. Ambienta el momento con música para meditar y sonidos de la naturaleza. A la vez, los invita a hacer silencio, respirar y estar presentes conscientemente en el momento y lugar actuales.

2) Los invita a la reflexión mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo estás? ¿Qué tan difícil es la labor del cuidado para ti? ¿De qué manera la labor del cuidado ha cambiado tu vida? ¿Cómo te sientes ejerciendo la labor de cuidado? ¿Hay algo que quisieras cambiar en tu labor de cuidador?

3) El facilitador pide a los participantes que conformen dos grupos para que compartan dentro de ellos cómo se sintieron mientras hacían el ejercicio de moldear su identidad y qué relación encuentran con la sobrecarga en el cuidado.

Materiales: Arcilla • música.

Movilización y transferencias

Descripción: El facilitador involucrará a los participantes de manera práctica mediante fichas ilustrativas del manejo de cargas.

Materiales: Rotafolio (11 claves para mover y transportar personas con dependencia física)

7. Anexos



Autoevaluación
inicial para el
participante

Autoevaluación
final para el
participante

Evaluación
del taller por
el participante

Evaluación
del taller por
el facilitador

Instrumento para
la valoración
emocional
del cuidador

Autoevaluación inicial para el participante

Puedes revisar todo el material disponible para responder estas preguntas. La búsqueda activa de la información y su uso práctico es lo más importante.



Selecciona la respuesta correcta:

1. Cuidador:

Persona que voluntariamente cuida a otra.	<input checked="" type="checkbox"/>
Profesional de enfermería enviado por la EPS.	<input type="checkbox"/>
Terapeuta especialista en rehabilitación.	<input type="checkbox"/>

2. El cuidador debe encargarse, principalmente, de que la persona atendida:

No haga ningún esfuerzo.	<input type="checkbox"/>
No tome decisiones por ella misma.	<input type="checkbox"/>
Conserve su autonomía e independencia.	<input checked="" type="checkbox"/>

3. En el entorno laboral del cuidador se deben:

Activar redes de soporte emocional.	<input type="checkbox"/>
Seguir las rutas de atención en salud.	<input type="checkbox"/>
Activar mecanismos de protección al cesante.	<input checked="" type="checkbox"/>

4. Autonomía personal:

Acciones hechas por la iniciativa de una persona.	<input type="checkbox"/>
Capacidad de hacerse cargo de la vida.	<input checked="" type="checkbox"/>
Características significativas de una persona.	<input type="checkbox"/>

Autoevaluación final para el participante

Puedes revisar todo el material disponible para responder estas preguntas. La búsqueda activa de la información y su uso práctico es lo más importante.



Selecciona la respuesta correcta:

1. Persona que voluntariamente cuida a otra:

Apoyo profesional paliativo.	<input type="checkbox"/>
Cuidador.	<input checked="" type="checkbox"/>
Apoyo profesional de enfermería.	<input type="checkbox"/>

2. El cuidador:

Debe dedicarse al cuidado de la otra persona.	<input type="checkbox"/>
Debe hacer todo lo que le pida la persona atendida por él.	<input type="checkbox"/>
Debe cuidar de forma adecuada para la otra persona y para ella misma como cuidadora.	<input checked="" type="checkbox"/>

3. Profesionalizar la labor del cuidador tiene relación con el entorno:

Comunitario.	<input type="checkbox"/>
Educativo.	<input type="checkbox"/>
Laboral.	<input checked="" type="checkbox"/>

4. Capacidad de hacerse cargo de la vida:

Es tener autonomía e independencia para realizar las actividades rutinarias.	<input checked="" type="checkbox"/>
Es dar órdenes firmes al cuidador.	<input type="checkbox"/>
Es atender a la persona que requiere el cuidado a la manera del cuidador.	<input type="checkbox"/>

Evaluación del taller por el participante



Nombre del taller:	Lugar:	Fecha y hora:
--------------------	--------	---------------

Califica de acuerdo con el siguiente criterio:

5	4	3	2	1
Muy alto	Alto	Regular	Bajo	Muy bajo

Logística del taller	5	4	3	2	1
Tiempo y forma en que se convocó					
Puntualidad en la ejecución de la agenda					
Lugar donde se realizó					
Materiales didácticos empleados					

Desempeño del facilitador	5	4	3	2	1
Dominio del tema y la metodología					
Claridad en las instrucciones					
Interacción con los participantes					
Manejo del grupo					

Desarrollo del taller	5	4	3	2	1
Tema, objetivo y agenda del día fueron claros					
La agenda presentada se cumplió					
La metodología empleada fue adecuada					
Las actividades fueron motivadoras					
Los contenidos fueron apropiados					
Todas las preguntas fueron resueltas					
Los objetivos de la sesión se cumplieron					

¿Cuál fue el tema del taller que más te impactó y por qué?

¿Qué le cambiarías o mejorarías al taller?

Evaluación del taller por el facilitador



Facilitador:	Lugar:	Fecha y hora:
--------------	--------	---------------

Califica de 1 a 5 en qué «**Nivel**» cada actividad respondió a las particularidades de las personas y el territorio.

1 es muy poco y 5 es totalmente.

En la columna «**Ok**», escribe:
 «**Sí**», si te parece que la actividad debe mantenerse;
 «**No**», si te parece que debe reemplazarse o modificarse.

Desempeño del facilitador	Nivel	Ok
1. Apertura		
2. Autoevaluación inicial		
3. Autovaloración de sobrecargas del cuidador		
4. Manejo de cargas		
5. Modelado de la vida con arcilla		
6. Mover y transportar		
7. Autoevaluación final y evaluación del taller por los participantes		
8. Conclusiones y cierre		

Escribe aquí los cambios que sugieres hacer y por qué:

¿Qué les recomiendas a los siguientes facilitadores?

¿Fueros necesarios ajustes razonables?
 ¿Cuáles y por qué?

Instrumento para la valoración emocional del cuidador

Después de leer cada frase, escribe con qué frecuencia te sientes de esa manera.



Fotocopia esta hoja para el desarrollo del taller.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

Preguntas	1	2	3	4	5
1. ¿Con qué frecuencia siente usted que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita?					
2. ¿Con qué frecuencia siente usted que, a causa del tiempo que gasta con su familiar, ya no tiene tiempo suficiente para usted mismo?					
3. ¿Con qué frecuencia se siente estresada/o por cuidar a su familiar y, al mismo tiempo, tener que atender sus demás responsabilidades?					
4. ¿Con qué frecuencia se siente avergonzada/o por el comportamiento de su familiar?					
5. ¿Con qué frecuencia se siente irritada/o cuando está cerca de su familiar?					
6. ¿Con qué frecuencia cree que la situación actual afecta a su relación con amigos u otros miembros de su familia de una forma negativa?					
7. ¿Con qué frecuencia siente temor por el futuro que le espera a su familiar?					
8. ¿Con qué frecuencia siente que su familiar depende de usted?					
9. ¿Con qué frecuencia se siente agotada/o cuando tiene que estar junto a su familiar?					
10. ¿Con qué frecuencia siente usted que su salud se ha visto afectada por tener que cuidar a su familiar?					
11. ¿Con qué frecuencia siente que no tiene la vida privada que desearía a causa de su familiar?					
12. ¿Con qué frecuencia cree usted que su vida social se ha resentido por cuidar a su familiar?					
13. ¿Con qué frecuencia se siente incómoda/o por invitar a amigos a casa a causa de su familiar?					
14. ¿Con qué frecuencia cree que su familiar espera que usted le cuide, como si fuera la única persona con la que pudiera contar?					
15. ¿Con qué frecuencia cree usted que no dispone de dinero suficiente para cuidar a su familiar, además de sus otros gastos?					
16. ¿Con qué frecuencia siente que no va a ser capaz de cuidar a su familiar durante mucho más tiempo?					
17. ¿Con qué frecuencia siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?					
18. ¿Con qué frecuencia desearía poder encargar el cuidado de su familiar a otra persona?					
19. ¿Con qué frecuencia se siente insegura/o acerca de lo que debe hacer con su familiar?					
20. ¿Con qué frecuencia siente que debería hacer más de lo que hace por su familiar?					
21. ¿Con qué frecuencia cree que podría cuidar a su familiar mejor de lo que lo hace?					
22. En general, ¿Con qué frecuencia se siente muy sobrecargada/o al tener que cuidar a su familiar?					

Siglas y palabras

Completa las siguientes frases en tu mente utilizando el listado de palabras:

Cuidador • atención integral en salud • autocuidado
consecuencia psicológica • dos o tres • limita • salud
límites • posición • altura • sábana.

- El [] es la acción que realiza una persona a favor de sí misma u otra para darle bienestar.
- El [] es la persona que voluntariamente cuida al paciente.
- MIAS es el Modelo de []
- La desestructuración personal es una [] que refleja que el cuidador [] su mundo vital al cuidado de la persona con discapacidad.
- El descenso de la eficacia del sistema inmunitario del cuidador es una consecuencia negativa en su [] .
- Cuando la persona que el cuidador atiende exige más ayuda de la que realmente necesita hay que ponerle [] .
- Las personas que, por su condición de salud o discapacidad, permanecen mucho tiempo en cama deben cambiar de [] cada [] horas.
- Para mover a la persona sobre la silla o la cama y evitarle fricciones sobre la piel el cuidador debe usar una [] de desplazamiento.
- Para trasladar a una persona con discapacidad de una silla a otra es recomendable que ambas tengan la misma [] .

Encuentra información adicional

Enlace web a la caja de herramientas
<https://cajadeherramientas.arcangeles.org/>



Enlace corto a los videos de SP2
<https://www.youtube.com/@ArcangelesFundacion>





CETRAM (2015). Manual para cuidadoras y cuidadores de personas con discapacidad en situación de alta dependencia. <https://cetram.org/>. • Recuperado de: https://cetram.org/wp-content/uploads/2022/04/manual_cuidadores_web.pdf



Ministerio de Salud y Protección Social (2016). Manual de cuidado a cuidadores de personas con trastornos mentales y/o enfermedades crónicas discapacitantes. <https://www.minsalud.gov.co/>. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/Manual-cuidado-al-cuidador.pdf>



Barrio, S., Ibáñez, M., Sanz, S. (2011) Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia. <http://www.acpgerontologia.com/>. Recuperado de: <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidadoserviciosintegrados.pdf>



Contactos para la inclusión

Escribe los datos de quienes fortalecen la inclusión social de las personas con discapacidad en tu territorio.

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Cuidando al Cuidador

Gracias!

