



Manual  
Cuidadores de Enfermos y  
Adultos Mayores

## Índice

Introducción .....	Página 02 – 05
Módulo I.....	Página 06 – 22
Módulo II.....	Página 22 – 46
Módulo III.....	Página 47 – 65
Módulo IV.....	Página 66 – 76
Módulo V.....	Página 77 – 114
Módulo VI.....	Página 115 - 139

## Introducción

**El envejecimiento humano** constituye un proceso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia con la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte. Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo.

### ¿Qué es la vejez?

Representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de vida humano. La vejez constituye un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas.

### Cambios fisiológicos en la vejez

Los cambios que se producen a medida que envejecemos, hacen de la persona mayor una persona vulnerable y susceptible de llegar a algún nivel de dependencia. Algunas personas mayores por falta o pérdida de capacidad física, psíquica o intelectual tienen necesidad de asistencia o ayudas importantes para realizar las actividades de la vida diaria (comer, caminar, asearse, vestirse, bañarse, ir al baño) y/o instrumentales (usar el teléfono, comprar, preparar la comida, tareas domésticas, utilizar transporte, tomar sus medicamentos, administrar dinero, salir a la calle). Cuando la dependencia es definitiva y se necesita de manera sistemática cuidados de otra persona, hablamos de Cuidados a Largo Plazo.

Existen diversos factores que determinan la dependencia de una persona mayor, entre ellos encontramos los siguientes:

- **Fragilidad, problemas de la movilidad y enfermedades:** El deterioro de algunos sistemas (respiratorio, cardiovascular, etc.) provoca una disminución de la fuerza física, de la movilidad y del equilibrio, esta suele ir asociada al deterioro o empeoramiento de la capacidad de la persona para realizar las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Este declive del organismo biológico se produce en todas las personas, aunque existen amplias diferencias en la forma en la que se envejece y en la que se afronta el envejecimiento. Además, el padecimiento durante la vejez de enfermedades crónicas tales como hipertensión arterial, diabetes mellitus, accidente vasculares, enfermedad respiratoria crónica (EPOC), Parkinson, demencia, artrosis, osteoporosis y fracturas provocadas por caídas u otros accidentes, contribuyen a la dependencia.
- **Limitaciones sensoriales:** Las limitaciones sensoriales, sobre todo problemas de visión y de audición, influyen en gran medida en la dependencia de las personas mayores, porque dificultan de manera notable su interacción con el medio físico y social.
- **Consumo de fármacos:** La elevada frecuencia de enfermedades de diversos tipos entre las personas mayores trae consigo un alto consumo de fármacos por lo que suele implicar efectos secundarios e interacciones farmacológicas no deseadas. La confusión, el deterioro cognitivo adicional, los efectos sedantes, la toxicidad cardíaca o la hipotensión ortostática (baja de la presión arterial cuando una persona se pone de pie), son síntomas que provienen con frecuencia del consumo de fármacos por las personas mayores y tienden a aumentar su dependencia.
- **Factores psicológicos:** Los trastornos cognitivos asociados al padecimiento de demencias como Alzheimer o los que se desarrollan tras sufrir un accidente cerebrovascular, son los problemas que afectan de forma más severa a la dependencia de las personas mayores porque limitan su actividad intelectual y su capacidad de recuerdo, de comunicación con los demás, de realización de acciones cotidianas, etc. La depresión contribuye de manera significativa a la dependencia en la edad avanzada, lleva al aislamiento

social, provoca un aumento de quejas sobre uno mismo y aumenta el declive cognitivo y funcional, todos ellos factores que potencian la dependencia.

- **Factores vinculados a la personalidad:** Las experiencias y aprendizajes a lo largo de la vida hacen que con la vejez las personas puedan transformar sus demandas y su postura sobre la aceptación de ayuda exterior ante las distintas situaciones de la vida cotidiana.
- **Factores ambientales:** Nos referimos tanto al ambiente físico donde vive la persona mayor como a las actitudes y comportamientos de las personas cercanas a los mayores dependientes. Ambos pueden actuar ya sea a favor de su autonomía, o a favor de su dependencia. Cuidar a las personas mayores, cuando no pueden satisfacer sus necesidades por sí solas, como levantarse, vestirse, deambular, etc., exige una gran capacidad humana para respetar la dignidad de ese “otro” a quien se está cuidando y una gran capacidad para mantener la autonomía de esa persona mayor. Pero esta labor profundamente humana de cuidar, representa al mismo tiempo una gran oportunidad en la vida de quienes la ejercen, una gran oportunidad para expresar el cariño por los padres, una oportunidad quizás para sanar heridas o para reestablecer lazos perdidos.

**El cuidar** constituye una expresión profundamente humana, vernos reflejados en el “otro”, es decir, vernos reflejados nosotros mismos, los adultos mayores del mañana, en la persona mayor que cuidamos hoy. De esta forma estaremos más cerca de cuidar al “otro” cómo me gustaría que me cuidaran a mí el día de mañana. La tarea no es fácil. La familia se enfrenta, a veces repentinamente, con un padre, madre, abuelo o abuela, profundamente deteriorado(a). La familia debe entonces enfrentarse a una tarea nueva, desconocida y más aún, atemorizante. Se produce un cambio de roles, los padres necesitan ser cuidados por sus hijos. Los hijos se ven sobre demandados, ya que a su vez tienen hijos de quienes ocuparse. Esta situación puede ser muy natural, especialmente cuando se dan las condiciones materiales, como por ejemplo una casa grande y disponibilidad de tiempo para ocuparse de los padres. Sin embargo, actualmente las condiciones de las familias

no son las más óptimas para ocuparse de los padres: casas pequeñas, mujeres que pasan gran parte del tiempo en el trabajo, problemas con los hijos, especialmente adolescentes, por mencionar algunas dificultades. Esta realidad tensiona a la familia, la que debe hacer ajustes en su organización para atender a la persona mayor y al mismo tiempo mantener su equilibrio.

El problema más serio se presenta cuando la persona mayor sufre de demencia. Esta enfermedad, de alta frecuencia a medida que aumenta la edad, llega incluso a un 50% cuando las personas sobrepasan los 85 años, afectará a todo el grupo familiar. Cuando las familias no pueden dar respuesta a las necesidades de su familiar mayor, se hace necesario ingresarlo a una institución que reemplace a la familia en los cuidados que como decíamos al inicio, demandan una gran capacidad de humanismo y de respeto por la dignidad de la persona mayor. Muchas veces esta acción de institucionalización significa un profundo dolor para la familia que hubiera deseado cuidar.

**Este curso tiene por objetivo entregar** conocimientos que permitan desarrollar comportamientos, habilidades y competencias para cuidar a las personas mayores que tienen limitaciones físicas, psíquicas y sociales que les impide realizar las actividades de la vida diaria por sí solas y satisfacer por sí mismas todas sus necesidades. En primer lugar reflexionaremos acerca de los principios valóricos que deben estar siempre presentes cuando otorgamos cuidados a las personas mayores: respetar la dignidad y mantener la autonomía de la persona mayor son los puntos centrales; promover calidad de vida y estilos de vida saludable; conocer las características del envejecimiento y las enfermedades más prevalentes en las personas mayores; conocer los medicamentos más indicados en personas mayores y pautas de administración; conocer los signos vitales, su importancia y medición, aplicar cuidados de calidad a personas postradas; conocer los comportamientos más comunes de las personas mayores con demencias y sus cuidados; reconocer y apreciar el trabajo que hace el cuidador y su autocuidado para evitar el estrés.