

# Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

## La terapia física

### Muévete ahora, para poder después

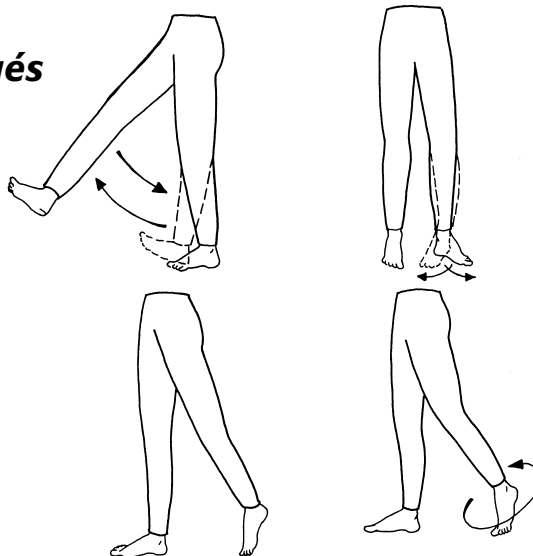
La terapia física es parte del proceso de aprender a funcionar de nuevo después de cierto daño, alguna enfermedad, o un periodo inactivo. Si no se utilizan, los músculos se encogen y estrechan, y causan dolor al mover las coyunturas.

### ¿Qué hace un terapeuta físico?

El terapeuta físico le proporciona tratamiento al paciente para aliviar el dolor, desarrollar y restaurar las funciones musculares, y mantener el nivel de operación más alto con medios físicos, como el ejercicio activo y pasivo, masaje, calor, agua, y electricidad. El terapeuta físico:

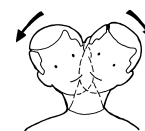
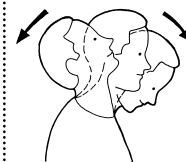
- ◆ Demuestra cómo utilizar el equipo especial,
- ◆ Demuestra cómo desarrollar las funciones diarias y rutinarias,
- ◆ Enseña maneras más seguras de moverse,
- ◆ Establece y demuestra un programa de ejercicio.

Dependiendo de la condición física de la persona, el terapeuta puede sugerir ejercicios de rango de movimiento (RdeM, o ROM, siglas en inglés), corregir posiciones de reposo, recomendar aparatos de asistencia para víctimas de derrames cerebrales, y mostrar maneras sencillas de mejorar las funciones diarias.



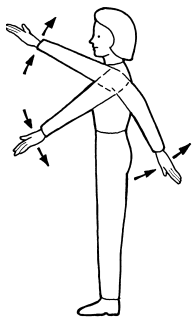
Un terapeuta examina las cosas que pueden afectar las actividades diarias de la persona, como:

- ◆ Su disposición hacia su propia situación,
- ◆ Su capacidad para mover los músculos y las coyunturas (rango de movimiento),
- ◆ Sus sentidos de la vista, el olfato, el oído, y el tacto,
- ◆ Lo que puede hacer por si misma y lo que tiene que aprender,
- ◆ El equipo necesario, hoy y en el futuro,
- ◆ Cómo mejorar la casa para que el movimiento sea más seguro y cómodo,
- ◆ Quién es capaz y está disponible para dar apoyo.



Estas instrucciones son para tu información general. No sustituyen el entrenamiento con un terapeuta físico.

Artículo continúa  
en la página 2

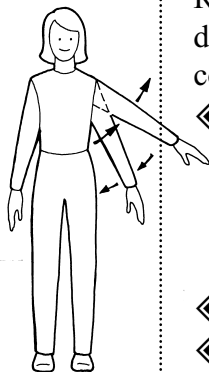


## Continúa de la página 1 La Terapia Física

### Ejercicios de rango de movimiento (RdeM)

El propósito de los ejercicios de rango de movimiento es aliviar el dolor, mantener el alineamiento normal del cuerpo, prevenir el dolor, la hinchazón y el deterioro de la piel, y promover la formación de los huesos. Se debe empezar un programa de ejercicios de RdeM antes de desarrollar cualquiera deformidad. Cuando te pidan que ayudes con los ejercicios en casa:

- ◆ Sólo lleva el movimiento hasta donde llegue la coyuntura estirándose cómodamente. (Una molestia menor está bien, pero el dolor debe desaparecer rápidamente.)
- ◆ Explícale lo que estás haciendo.
- ◆ Usa la parte plana de las manos, no los dedos, para sostenerle las partes del cuerpo.
- ◆ Haz que realice cada ejercicio de tres a cinco veces.
- ◆ Usa movimientos lentos y firmes para ayudar a relajar los músculos y para aumentar la flexibilidad de la coyuntura.
- ◆ Si las coyunturas están hinchadas o doloridas, haz los ejercicios suavemente.



### Actividad

#### Papelería ¡A tu gusto!

Recorta de revistas páginas y fotos que significan algo para la persona bajo tu cuidado, y pégalas a papel regular para hacer su propio papel de envoltura o una tarjeta para enviar.



### INTERCAMBIO DE IDEAS

¿Qué harías tú en esta situación?

#### Haz algo para aumentar la fuerza, condición, y flexibilidad

**Pregunta:** La persona bajo mi cuidado va perdiendo poco a poco su capacidad para hacer cosas rutinarias, y se está alejando de sus cosas favoritas. Tiene miedo de caerse. ¿Cuáles ejercicios pueden prevenir su debilitación física?

**Respuesta:** Siempre es más fácil hacer ejercicio que disfrutas. Unos ejercicios simples para estirar las coyunturas sirven para prevenir lastimarse. Ejercicios de acondicionamiento como la caminata, la natación y el baile mejoran el funcionamiento del corazón y los pulmones. El entrenamiento para fortalecerse tiene la meta de poner los músculos en buena forma para poder moverse mejor.

*Siempre consulta al médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio.*

### Aunque te rías...

Las personas de buen humor sueltan la risa de cien a cuatrocientas veces al día. Esa es la cantidad asociado con niños de cuatro años. La mayoría de los adultos ríen de cero a cincuenta veces al día.

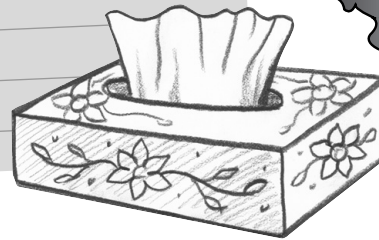
¿En cuál categoría caes? ¿Qué podrías hacer hoy mismo para incorporar más risa en tu día?

1. Renta una película cómica
2. Lee las tiras cómicas en el diario
3. Elige ver lo cómico de la vida y no lo frustrante.

Fuente: Risas para el corazón en cura: un manual de descubrimiento, Lynn Shaw, MSW

## Cuidate a ti mismo

La gripe es la causa número uno de consultas médicas y faltas al trabajo y la escuela. La mejor medida preventiva es lavarse las manos frecuentemente, ya que generalmente se transmite por el contacto entre manos. Si ya tienes la gripe, los medicamentos disponibles sin receta te ayudarán a sentirte mejor, pero no hacen que la gripe pase más rápido. Por eso trata lo tradicional: reposo, caldo de pollo, té y otros fluidos.



## El masaje como terapia

El masaje sirve como terapia para mantener la salud porque relaja los músculos, estimula la circulación, y reduce la tensión. Puedes aprender a dar masajes sencillos; sin embargo, el masaje a las personas con cáncer, VIH o sida, solo debe proporcionarlo un profesional. Nunca des masajes en áreas donde hay piel abierta por grietas, cortadas o raspaduras.

Cuando des un masaje, usa solamente aceites naturales (de oliva o almendra), nunca uses aceites minerales o a base de petróleo (como la vaselina).

### Masaje para la espalda

- Lávate las manos con agua tibia.
- Usa aceite para masajes tibio o talco.
- Mantén las partes que no estás masajeando cubiertas para mantener la temperatura y la modestia.
- Distribuye el aceite por toda la espalda con movimientos firmes y largos.
- Usa movimientos circulares y suaves en cada parte.
- Seca la espalda.

### Masaje para las manos

- Lávate las manos con agua tibia.
- Úntale aceite para masajes o loción.
- Usa movimientos cortos o medianos de las muñecas a la punta de los dedos.
- Estrújale suavemente todos los lados de los dedos desde la base hasta la punta. Repite este movimiento, “ordeñando” toda la mano.
- Pon la mano de la persona sobre la tuya, y con tu otra mano súbala suavemente hacia ti varias veces.
- No des masajes en partes hinchadas o enrojecidas de la mano.

Asegúrate que el médico o tu supervisor ha aprobado masaje para la persona bajo tu cuidado. Para encontrar a un profesional en masaje en tu área, llama a la **Asociación Americana para el Masaje como Terapia** al (847) 864-0123 o [www.amtamassage.org](http://www.amtamassage.org)



## Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

## Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter  
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.  
From the publishers of

*The Comfort of Home*

*An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*

### available from...

CareTrust Publications LLC  
PO Box 10283, Portland, OR 97296  
800-565-1533  
or [www.comfortofhome.com](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.

©2003 CareTrust Publications LLC.  
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some content in this publication is excerpted from *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and not health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.



*Para el asistente*

## Más delgado y saludable

Tu peso es el saldo de las calorías que consumes menos las calorías que quemas.

- Una lata de soda diaria puede sumar cinco a siete kilos en un año. Un paseo energético de treinta minutos diariamente puede restar la misma cantidad en un año.
- Calcula tu verdadero consumo de calorías con un diario de lo que comes. Haz nota de tus emociones y los lugares dónde comes golosinas.
- Las cantidades recomendadas de consumo son el tamaño de un juego de naipes (o barajas) de carne o pescado, y una porción aproximada de una pelota de tenis de carbohidrato.
- Llena la mitad de tu plato con ensalada y verdura, y la otra mitad con carne y almidones (arroz, papas, pasta).
- No te pases comidas o comas menos de tres veces al día.
- Empieza a aumentar el número de calorías que consumes con unos cuantos pasos más cada día: usa las escaleras (en vez de elevador) o estacionate más lejos. Estira tu cuerpo varias veces al día.



PROXIMO EJEMPLAR...COMO DISFRUTAR LAS COMIDAS

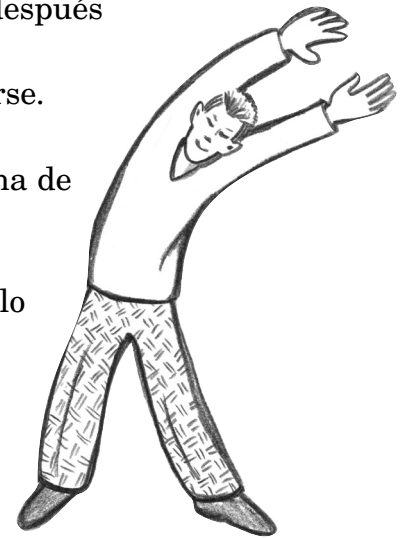
# Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

## E X A M E N   R A P I D O

Después de leer este ejemplar, piensa en lo importante que es mantener el nivel de funcionamiento más alto posible. Responde Cierto o Falso a las siguientes declaraciones para ayudarte a recordar la importancia de la terapia física en la prevención de daños y el re-aprendizaje de cómo funcionar después de lastimarse.

1. Un terapeuta físico enseña maneras más seguras de moverse.  
C F
2. Un terapeuta físico puede establecer y enseñar un programa de ejercicio para la persona bajo mi cuidado.  
C F
3. El masaje para personas con VIH y sida debe proporcionarlo solamente un profesional.  
C F
4. Los ejercicios de rango de movimiento son el aeróbic y el montar a caballo. C F
5. Solo se debe llevar un ejercicio de RdeM hasta donde llegue la coyuntura de manera cómoda.  
C F
6. Ejercicios de flexibilidad, fuerza y acondicionamiento pueden prevenir la debilitación física.  
C F
7. Los medicamentos con receta se deshacen de la gripe.  
C F
8. No se debe usar productos a base de petróleo (como la vaselina) para dar masaje.  
C F
9. Tan sólo una soda al día puede causar un aumento en peso de cinco kilos en el periodo de un año.  
C F
10. Lavarse las manos frecuentemente con jabón es una manera excelente de evitar el contagio de los microbios que causan la gripe.  
C F



Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_