

Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

Dentro de la casa Para mayor seguridad

La mejor casa para cuidar a una persona anciana o deshabilitada es de un solo piso y una en la que tú y la persona bajo tu cuidado se pueden ver el uno al otro cuando están en habitaciones diferentes.

Pasos a seguir

Para la mayor seguridad en el hogar, pon en marcha todos los siguientes pasos que te sean posibles:

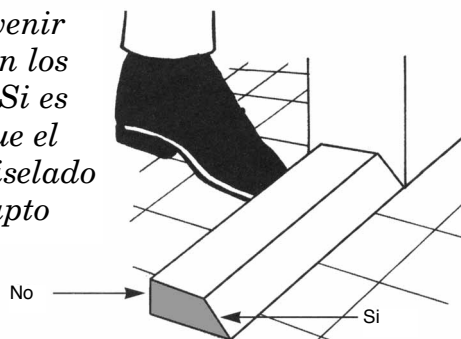
- Saca todos los muebles que no sean necesarios.
- Arregla todos los demás muebles con suficiente espacio para una silla de ruedas o andadera.
- Quita los muebles bajos en los que se pueda tropezar.
- No cambies de lugar los muebles después de que la persona se haya acostumbrado al nuevo arreglo.
- Acomoda los muebles de manera que no se deslicen si alguien se apoya en ellos.
- Asegúrate que su silla favorita tenga los brazos largos para que la persona se pueda apoyar al sentarse y levantarse.
- Acolchona o cambia los muebles que tengan esquina filosas.
- Pon los asientos a la altura de 20 pulgadas (50 cm). (Si es necesario, pon bloques o plataformas de madera bajo los muebles más pesados y grandes para alzarlos.)
- Consigue que un carpintero instale barandales donde la persona se tiene que apoyar. (Los carpinteros saben

Nota Las caídas deben ser reportadas al médico, quien puede hacer un análisis del caminado o examen del pie.

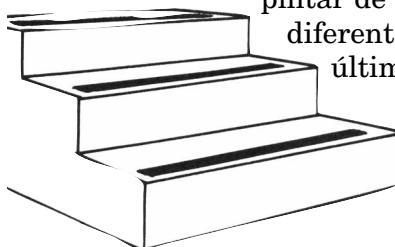
reforzar los barandales para que no se quiebren con el peso de una persona.)

- Pon cinta de pintor (masking tape) o de otro color en las puertas de vidrio y en los ventanales.
- Usa luces de noche (nightlights) en las habitaciones que usa la persona bajo tu cuidado.
- Despeja un camino para escapar en caso de incendio.
- Instala alarmas de fuego en cada piso y fuera de cada habitación.
- Coloca un extintor de fuego en la cocina.

Debes prevenir tropiezos en los umbrales. Si es posible, que el marco sea biselado y no abrupto



- Decide si los monitores y aparatos de intercom son necesarios.
- Coloca cinta anti-derrapante en los bordes de los escalones. (Quizás debas pintar de un color diferente el primer y último peldaño de las escaleras.)



Artículo continúa
en la página 2

Continúa de la página 1 Seguridad al caminar y comer en el invierno**Modos básicos de prevenir caídas—Para evitar caídas**

- Descansa apropiadamente.
- Anima la persona bajo tu cuidado a consumir comidas con vitamina D y calcio para fortalecer los huesos.
- Permanezcan dentro si llueve o el piso está congelado afuera.
- Asiste a revisiones regulares de la prescripción de los anteojos.
- Ten cuidado al caminar sobre pisos mojados.
- Utiliza el apoyo apropiado para tus pies al caminar.
- Recuerda que los zapatos nuevos tienen suelas lisas, y los de suelas corrugadas pueden causar que la punta del pie se atore.
- Haz corregir cualquier problema que cause dolor en los pies.
- Mantén las uñas de los dedos de los pies recortadas y los pies en buena forma para mantener el equilibrio.
- Ve al baño antes de que sea urgente.
- Utiliza un bastón o una andadera.
- Organiza los armarios y roperos para que los artículos que se utilizan frecuentemente estén al alcance.

Nota Si tiene entablillado un brazo u hombro, transporta a la persona en auto. Para daños al cuello, la cadera, el muslo, la espalda y el área pélvica, utiliza una ambulancia, ya que la persona debe permanecer horizontal (recostada).

El caminar

Un estudio descubrió que simplemente caminar dos horas y media a la semana puede reducir el riesgo de ataques cardíacos y embolias por una tercera parte, la misma reducción en riesgo que salir a correr.

Fuente: *El Jornal de Medicina de la Nueva Inglaterra*



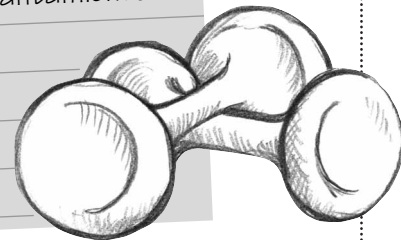
¡Oh oh, yo pensaba que solo sucedía con cáscaras de plátano!

Cuidate a ti mismo

Prevención de la osteoporosis

Aproximadamente diez millones de personas en Estados Unidos tienen osteoporosis (huesos porosos), lo que causa un millón y medio de fracturas anualmente. Puedes ayudar a prevenir la osteoporosis antes de que envejeczas si:

- Llevas una dieta balanceada con calcio y vitamina D;
- Añades pesas a tus ejercicios (correr, caminar, subir escaleras, bailar, etc.) y haces ejercicios de resistencia (como levantamiento de pesas);
- Pides a tu médico que ordene un examen de la densidad de tus huesos;
- No bebes ni fumas en exceso.

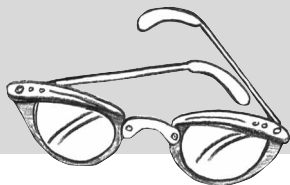


El miedo causa caídas

Hay un círculo vicioso con las caídas. Cuando un anciano se cae, a veces temen caerse de nuevo. Por lo tanto, se desplazan menos, pero la falta de ejercicio causa debilidad y endurece las coyunturas. A su vez, éstas pueden causar caídas en el futuro.

Fuente: Revista del Cuidado (Caring Magazine), Enero 2003

Idea: Los estudios comprueban que las personas con anteojos bifocales o de lentes progresivos tienen el doble de probabilidad de caerse. Decide si es necesario usar anteojos de una sola graduación para caminar o desplazarse.



INTERCAMBIO DE IDEAS

¿Qué harías tú en esta situación?

Pregunta: Me preocupo constantemente de que la persona bajo mi cuidado se vaya a caer. ¿Qué puedo hacer?

Respuesta: Tienes razón en preocuparte, puesto que las caídas pueden ser serias. Las caídas son la causa número uno de muerte en personas mayores de 85 años. Aunque no puedes vigilar a una persona en todo momento, puedes hacer algo durante “periodos de alto riesgo.” Los periodos de alto riesgo son durante una enfermedad, después de usar el excusado, inmediatamente después de las comidas (tomar café o té puede contrarrestarlo), y justo después de levantarse. Presta mayor atención durante estos periodos.



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

Comments and suggestions welcome.

©2004 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

Los estudios demuestran que la talla de la cintura es una predicción de enfermedades cardiovasculares (del corazón y la presión). Para reducir el riesgo de problemas del corazón, la cintura de los hombres debe medir menos de cuarenta pulgadas y la de las mujeres menos de treinta y cinco.

Para perder peso sensatamente:

- Come de cuatro a seis comidas pequeñas, incluyendo bocadillos. (El comer menos veces al día puede reducir tu metabolismo, o sea, el procesamiento de tus alimentos.)
- Consume suficiente fibra para sentirte satisfecho—granos integrales y legumbres.
- Evita el alcohol.
- Bebe agua.
- Consume alimentos en su estado natural: las comidas procesadas y empaquetadas contienen azúcar, sal, y grasa escondidas.



PROXIMO EJEMPLAR...EL CUIDADO BUCAL

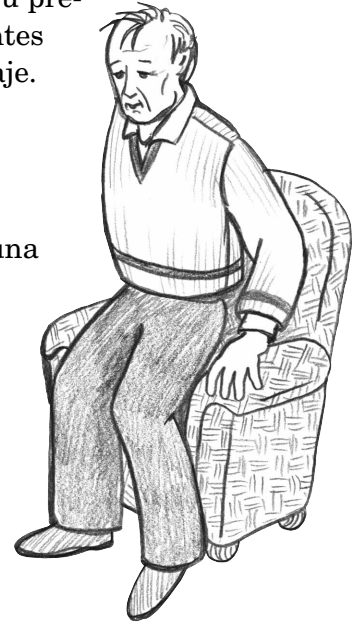
Noticias de Cuidado y Asistencia

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

EXAMEN RÁPIDO

Ya que las caídas son la causa de daños serios para los ancianos, su prevención es importante. Revisa este ejemplar y responde a las siguientes preguntas de Cierto o Falso para ayudarte en el proceso de aprendizaje.

1. La casa ideal para el cuidado es una de niveles múltiples.
C F
2. Es buena idea cambiar el arreglo de los muebles en el hogar de una persona anciana o deshabilitada.
C F
3. Un carpintero debe instalar barandales reforzados donde la persona bajo cuidado necesita apoyarse para asegurarse que estos pueden soportar el peso.
C F
4. El hogar de una persona anciana o deshabilitada debe tener un camino despejado para escapar un incendio.
C F
5. Cinta anti-derrapante en los bordos de los peldaños puede prevenir caídas.
C F
6. La dieta y el ejercicio no tienen efecto alguno sobre la resistencia de los huesos.
C F
7. Una caminata energética de dos horas y media a la semana puede reducir el riesgo de ataque cardíaco y embolia.
C F
8. Utiliza una ambulancia para transportar a una persona con daño al cuello, la cadera, el muslo, la espalda o el área pélvica.
C F
9. Si dejas de fumar puedes prevenir la osteoporosis, o sea el debilitamiento de tus huesos.
C F
10. La talla de la cintura de una persona está relacionada con el riesgo de problemas del corazón.
C F



Nombre: _____

Firma: _____ Fecha: _____