

Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

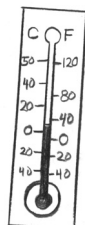
Seguridad y comodidad durante el invierno

Mantente cálido mientras afuera hace frío.

Durante el invierno, hay cosas simples que podemos hacer para aumentar la seguridad, reducir los gastos de calefacción, y navegar con facilidad estos fríos meses.

Ideas sobre la seguridad en invierno

- Instala un detector de humo adicional cerca de aparatos de calefacción y chimeneas cuando empieces a usarlos durante los meses del invierno. Reemplaza las baterías de los detectores de humo dos veces al año.
- Mantén los aparatos de calefacción al menos a tres pies (un metro) de distancia de objetos combustibles, como cortinas y asientos tapizados. No utilices extensiones eléctricas con aparatos de calefacción ni las coloques bajo alfombras o tapices.
- Aprende a usar un extintor de incendios y mantén uno siempre disponible en casa.
- Sólo usa aparatos de calefacción a base de combustible líquido en habitaciones con ventilación apropiada para prevenir la intoxicación con monóxido de carbono.
- Solicita una inspección anual del horno de la calefacción para mantener los filtros limpios.



Para mantener el hogar cálido

- Coloca un termómetro dentro de la casa donde el anciano pueda verlo fácilmente para asegurarse que el hogar es lo suficientemente cálido.
- Deja las cortinas abiertas durante el día para permitir la entrada de la luz cálida del sol. Ciérralas al anochecer para proporcionar una capa adicional de aislamiento contra el frío.
- Asegúrate que el cañón de la chimenea esta cerrado mientras no la utilizas para prevenir que el aire frío entre por ahí. Recuerda abrirlo antes de encender el fuego.
- Acondiciona la casa contra el clima con contraventanas, cinta de aislamiento en las ranuras de las puertas, y material de aislamiento en las paredes. Una toalla o cobija enrollada en frente de una entrada de corrientes de aire es una manera rápida y sencilla de detenerlas.
- Puedes ahorrar dinero en tus gastos de calefacción si cierras las habitaciones que no utilizas.
- Coloca la silla favorita y la cama en el área más cálida de la habitación, lejos de ventanas que permiten corrientes de aire frío.

Nota

La pulmonía: los ancianos son especialmente vulnerables a la pulmonía. Es importante llamar al médico cuando tiene una fiebre que dura más de unos días, una tos húmeda, dolor al respirar profundamente, y si le falta el aire. Puede ser pulmonía, la cual a veces es fatal para los ancianos.



Continued from page 1 **Wintertime Safety and Comfort****La hipotermia**

Cuando la temperatura baja, existe el riesgo de hipotermia si alguien sale de la casa o pasa demasiado tiempo en una habitación fría. La hipotermia sucede cuando la temperatura corporal de una persona cae hasta ser menos de lo normal (98.6 grados Fahrenheit o 36 grados Celsius).

Para prevenir la hipotermia

- ✓ Mantén la temperatura del hogar al menos 65 grados Fahrenheit o 70 si la persona esta enferma (18.5 y 21 grados Celsius, respectivamente).
- ✓ Vístela en ropas cálidas y utiliza calentadores de lana sobre sus brazos y piernas.
- ✓ Usa cobijas y frazadas gruesas mientras la persona está en cama.
- ✓ Viste una gorra contra el frío dentro y fuera del hogar para prevenir que el cuerpo deje escapar calor.
- ✓ Proporciona una dieta balanceada.
- ✓ Muévanse constantemente, caminando por la casa o los pasillos del apartamento, levantando y estirando las piernas y los brazos.

**Señales de hipotermia**

Incluyen dificultad de juicio o criterio, escalofríos, piel fría y pálida, respiración y pulso lentos, debilidad, sueño excesivo, y confusión. Si existen estas señales:



- ✓ Envuelve a la persona en cobijas, avísale al médico, proporciónale líquidos calientes y aumenta la temperatura de la habitación.
- ✓ Evita frotar la piel de la persona.
- ✓ No aumentes la temperatura corporal rápidamente. Utiliza la calefacción en baja temperatura o bolsas de agua tibia (envueltas en toallas) sobre su pecho y abdomen.
- ✓ No le proporciones alcohol.
- ✓ Ponte en alerta de señales de un ataque cardiaco. (Dolores del pecho, falta de aire, incomodidad en la quijada, tono azulado y pálido en la piel, sudor y náusea; llama al médico inmediatamente si detectas estos síntomas.)

Cuidate a ti mismo**Ejercicio durante el invierno**

Cuando hace frío y el exterior está helado, es más difícil mantenerse en forma, pero aún es importante hacer ejercicio cardiovascular. La solución: utiliza las escaleras (en vez de elevadores) cuando te sea posible, o marcha sin moverte por unos diez minutos, rota tus hombros y sacude tus brazos. Debes mencionarle a tu médico cuando empieces un nuevo programa de ejercicio.





INTERCAMBIO DE IDEAS

¿Qué harías tú en esta situación?

Pregunta: Ahora que ha llegado el invierno, nos tardamos mas tiempo para vestirnos para salir rumbo a nuestras citas y consultas. ¿Hay alguna manera de facilitar vestir a la persona bajo mi cuidado?

Respuesta: Primero, sigue una rutina. Antes de empezar, organiza los artículos de ropa en el orden en que se los vas a poner.

- * Viste a la persona mientras esta sentada y arropa el lado débil primero.
- * Utiliza equipo de asistencia, como un gancho para los botones y un calzador.
- * Evita las ropas de diseños complicados. Pueden dificultarle a la persona encontrar los cierres y botones.
- * Utiliza ropa holgada que es fácil de poner y que tiene cierres y broches de Velcro®, y se abren por frente.
- * Para las personas encamadas, utiliza una bata que se cierre por detrás (para facilitar abrirla al usar una bacinica u orinal).

Para vestir a un enfermo de Alzheimer:

Aunque no salgan tan frecuentemente en el invierno, evita permitir que la persona bajo tu cargo permanezca en pijamas o bata todo el día.

- * Si a la persona le gusta la misma ropa, consigue múltiples.
- * Guarda toda la ropa similar en el mismo lugar y simplifica su guardarropa.
- * Altera su ropa favorita, reemplazando los botones con broches de Velcro®.

¡Al fin se me quitó el frío!



Actividad

Cuando el clima frío dura hasta varias semanas, es difícil encontrar actividades y distracciones para la persona bajo tu cuidado. Trata de incluirla en actividades que la mantengan activa físicamente y le permitan sentirse productiva, como barrer la cocina, encerar el comedor, o doblar la ropa.



La piel reseca

es muy común entre los ancianos y las habitaciones con calefacción pueden causar carraspeos y hemorragias nasales. Para añadir humedad al ambiente, utiliza un humidificador; otra solución de bajo costo es colocar tazones con agua cerca de las rejillas de la calefacción. Recuérdale también de beber suficiente agua y evita los baños calientes, ya sean de tina o regadera (ducha). Recuerda que es más fácil prevenir las grietas en la piel que curarlas, por lo que debes aplicar loción frecuentemente.



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.

©2002 CareTrust Publications LLC.
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered 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.

Seguridad al viajar

Escucha la radio y televisión para saber si existe algún peligro relacionado con el tiempo. Evita sacar del hogar a la persona bajo tu cuidado si las calles o carreteras son resbaladizas. En camino, mantente preparado para las emergencias con los siguientes artículos en el auto:

- Un abrigo adicional y cobijas
- Un raspador para el parabrisas
- Cadenas para las llantas
- Una pala plegable
- Equipo de primeros auxilios
- Equipo de herramientas
- Una linterna y baterías extras
- Cables para cargar la batería
- Agua envasada y bocadillos como cereal mixto o galletas.



Inspiración

Recuerda, una vez que alcanzas la cima, puedes empezar a tomar vuelo.



Charles Schultz

Caregiver Assistance News

“ C A R I N G F O R Y O U . . . C A R I N G F O R O T H E R S ”

Q U I C K Q U I Z

Después de leer este ejemplar, piensa en cómo puedes proporcionar mayor comodidad y seguridad para la persona bajo tu cuidado durante el invierno. Tus respuestas a las siguientes preguntas de Verdadero o Falso te asistirán en es proceso de pensar y aprender.

1. Los aparatos de calefacción son necesarios para mantener la temperatura y el usar una extensión eléctrica es completamente seguro. 
V F
2. La intoxicación con monóxido de carbono puede tener como causa usar un aparato de calefacción a base de combustible líquido sin la ventilación apropiada.
V F
3. Lo ideal es acondicionar la casa con contraventanas para conservar el calor, pero una solución de bajo costo es colocar una cobija enrollada en frente de una ranura que deje entrar corrientes de aire.
V F
4. Es importante llamar al médico si la persona tiene una fiebre por más de unos días, una tos húmeda, dolor al respirar o si le falta el aire, ya que puede ser pulmonía.
V F
5. Una gorra, aún dentro del hogar, previene que el cuerpo pierda su calor.
V F
6. Las señas de hipotermia (es decir, que la temperatura corporal ha bajado de lo normal,) incluyen dificultad con el juicio, escalofríos, piel pálida y fría, respiración y pulso lentos, debilidad, sueño excesivo y confusión.
V F
7. Beber alcohol ayuda a dar calor a una persona que tiene frío. 
V F
8. Es más fácil vestir a la persona si se sigue una rutina y la ropa se organiza en el orden que se va a poner.
V F
9. No es importante beber agua durante el invierno
V F
10. Si una persona muestra señales de hipotermia, se le debe aumentar la temperatura rápidamente.
V F

Nombre _____

Firma _____ Fecha _____