

Noticias de Cuidado y Asistencia

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

El Cuidado Bucal

Manteniendo la Boca Fresca y Limpia

El cuidado bucal incluye la limpieza de la boca, las encías y los dientes o la dentadura. La limpieza bucal diaria es muy importante, pero puede causar ansiedad para algunos ancianos. Ten paciencia siempre y explica lo que vas a hacer. (Si la persona se niega a cepillarse los dientes puede usar un enjuague bucal con fluoruro).

3. Asegúrate que la persona puede escupir el agua antes de que la tome en la boca. Usa un vaso de agua para enjuagar la boca.
4. Si no puede lavarse los dientes, pídele que abra la boca y cepilla suavemente los dientes de adelante y de atrás de arriba abajo y de abajo arriba.
5. Para enjuagarse la boca, que llene la boca de agua y la escupa en un recipiente.



Pasos Para Proveer Cuidado Bucal

1. Reúne lo que necesitas: guantes de hule, un cepillo de dientes blando, una pasta de dientes, bicarbonato de soda, un vaso con agua tibia, hilo dental y un recipiente.
2. Haz que la persona se levante.
3. Si puede, deja que se lave sus propios dientes. Debe hacerse dos veces al día y después de comer.

El Cuidado Bucal Para un Enfermo de Muerte

Si el médico o la enfermera lo permite, usa una mezcla de agua oxigenada con enjuague bucal o una solución de agua y glicerina para enjuagar la boca. Lo mejor es pura agua para las personas más sensibles. El farmacéuta puede recomendarte un enjuague bucal suave.

1. Reúne lo que necesitas: guantes de hule, cotonetes para la boca (de espuma), pasta de dientes, un vaso con agua tibia y un recipiente.
2. Limpia la boca (el paladar, la lengua, los labios y el interior de las mejillas) con un cepillo de dientes desechable.
3. Limpia la boca con un cotonete para la boca mojado hasta que no haya más espuma.
4. Ponle un poco de vaselina en los labios si están resecos.

Continúa de la página 1 El cuidado bucal**La Limpieza de la Dentadura**

1. Saca la dentadura de la boca.
2. Enjuágala con el chorro del agua y remójala en limpiador para dentaduras en el recipiente apropiado.
3. Enjuágale la boca con agua o enjuague bucal.
4. Estimula las encías con un cepillo de dientes blando.
5. Regresa la dentadura a la boca.

**Nota**

Las personas que usan dentaduras también deben ver al dentista regularmente para que les revise los tejidos suaves de la boca.

La Distracción Puede Ayudar

Si la persona bajo tu cuidado se niega a cooperar, trata de distraerla con un cuento, una conversación o una nueva actividad. Regresa a la tarea cuando la situación está más tranquila.

*Cuidate a ti mismo***Lo que puedes hacer para ayudar a evitar un derrame cerebral**

Derrames cerebrales son la mayor causa de incapacidad en los estados unidos y la tercera causa de muerte después de enfermedades del corazón y cáncer. Las personas con el mayor riesgo de derrame cerebral son las que tienen presión arterial alta, fuman, tienen una historia de derrame cerebral en la familia o son africano-americanos. La diabetes también aumenta tu riesgo. Para reducir tu riesgo de derrame cerebral, haz estas cosas:

- ✓ Si fumas, deja de fumar. El cigarro no vale el riesgo aumentado que causa.
- ✓ Sigue la dieta "DASH." Incluye muchas frutas, verduras, cereales integrales y alimentos ricos en calcio como productos lácteos bajos en grasa. Consigue un folleto gratis de "DASH" con ideas para platos y recetas: NHLBI Health Information Center, PO Box 30105, Bethesda, MD 20824-0105, o llama al 301-592-8573. También lo puedes obtener en el sitio Internet www.nhlbi.nih.gov/health/public/Heart/hbp/dash
- ✓ Para reducir tu consumo de sodio, no comas comida rápida.
- ✓ Haz ejercicio aeróbico regularmente.
- ✓ Si bebes alcohol, bebe solamente en moderación.
- ✓ Sabe cuáles son los límites de presión arterial que son "normales" para ti. Habla con tu médico sobre tu riesgo de derrame cerebral.



INTERCAMBIO DE IDEAS

¿Qué harías tú en esta situación?

Pregunta: Mi madre tiene la enfermedad de Alzheimer. Ella está siempre más confundida e inquieta y ya no está segura cuando la dejamos sola. Ha empezado a vagar cuando estoy en el trabajo, y los vecinos la han encontrado afuera en el frío.

Falta por lo menos diez años antes de que yo me pueda jubilar, y tengo que trabajar. No me puedo quedar en casa, y no puedo pagar para tener un asistente de tiempo completo. Yo sé que tengo que buscarle un lugar en un asilo de ancianos. Me siento muy mal. ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi madre y a mi mismo con este cambio?

Respuesta: Debes saber que nadie puede cuidar adecuadamente de una persona querida con demencia sin apoyo. Las exigencias de la enfermedad son demasiado grandes, y la persona necesita la ayuda de un equipo de personas. Pero tú no dejas de proveer cuidado simplemente por estar tu ser querido en un centro de cuidado. Te conviertes en el mejor abogado para tu ser querido.

Es verdaderamente valioso tomar este paso tan difícil para cuidar adecuadamente de tu ser querido. Cuando te sientes culpable, recuerda que has hecho algo valiente y cariñoso. Sabe también que es normal sentir dolor. La transición del hogar al asilo de ancianos puede ser más difícil que la muerte de la persona después. Ten compasión con ti mismo y busca apoyo (como un grupo de apoyo para cuidadores familiares).



Reduce el Estrés – Repartir tu Tiempo

Pon tu reloj en el brazo inacostumbrado. Esto te hará pensar en calmarte, repartir tu tiempo y reducir tu nivel de estrés.



Inspiración

El dolor se puede cuidar de si mismo, pero para obtener todo el valor de la alegría, necesitas a alguien con quien compartirla.

~Mark Twain

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.

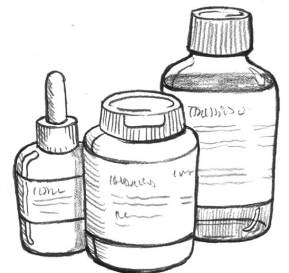
Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes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

Sabe más sobre medicamentos

Interacciones comunes entre medicamentos

Nueva evidencia muestra que el ibuprofen puede bloquear el efecto bueno que tiene la aspirina.

La aspirina es un diluyente de la sangre (previene coágulos). Por eso muchos médicos prescriben una aspirina diaria para prevenir derrame cerebral, pero cuando se utiliza además el ibuprofen (Motrin, Advil, Nuprin y otros), se pierde este efecto bueno de la aspirina. Asegúrate que el médico sabe de todos los medicamentos utilizados.



Idea Refrescar el cuarto

Enjuague bucal en bolitas de algodón es una manera rápida para refrescar el cuarto. Enjuague bucal ayuda con olores corporales cuando lavar con jabón no es suficiente. Simplemente lava los pies o las axilas que causan el olor usando un paño con enjuague bucal.

PRÓXIMO EJEMPLAR... HACER LA CAMA OCUPADA

Noticias de Cuidado y Asistencia

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

E X A M E N R Á P I D O

Mantener la boca fresca y limpia previene enfermedades de los dientes y las encías. Dientes y encías saludables permiten una nutrición mejor. Revisa este ejemplar y responde a las siguientes preguntas de Cierto o Falso para ayudarte en el proceso de aprendizaje.

1. Es importante reunir lo que necesitas antes de ayudar a la persona bajo tu cuidado con su higiene bucal.
C F
2. El dentista, la enfermera o el farmacéuta puede recomendarte un enjuague bucal suave.
C F
3. Es mejor que la persona bajo tu cuidado limpie sus propios dientes si es posible. Debe hacerlo dos veces al día y después de comer.
C F
4. Hacer ejercicio regular y tomar alcohol solamente en moderación pueden ayudar a prevenir un derrame cerebral.
C F
5. Si una persona tiene dentaduras no es necesario que vaya al dentista.
C F
6. Es difícil cuidar adecuadamente de una persona con demencia sin la ayuda de otra gente. Es necesario tener un equipo de personas para ayudar con este tipo de enfermedad.
C F
7. Es muy importante que el médico sepa de todos los medicamentos utilizados.
C F
8. Todos tenemos límites dentro de los que es “normal” nuestra presión arterial. Es importante conocer tus límites normales y saber qué puedes hacer para reducir tu riesgo de derrame cerebral.
C F
9. El cuidado bucal puede causar ansiedad para algunos ancianos. Para ayudar a reducir la ansiedad, ten paciencia y explica siempre lo que vas a hacer.
C F
10. No afecta a la salud si se sigue la dieta “DASH” (rica en frutas, verduras, cereales integrales y alimentos ricos en calcio como productos lácteos bajos en grasa).
C F

Respuestas: 1. C, 2. C, 3. C, 4. C, 5. F, 6. C, 7. C, 8. C, 9. C, 10. F

Nombre: _____

Firma: _____ Fecha: _____