

# Noticias de Cuidado y Asistencia

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

## Transferencias

### Como llegar de aquí para allá

Es posible que tengas que ayudarle a la persona a quien cuidas a moverse de un lugar a otro. Usa el mismo procedimiento para todas las transferencias para lograr establecer una rutina. Si sabes controlar y balancear tu propio cuerpo, podrás controlar y mover el cuerpo de otra persona con seguridad.

Deberías conseguir entrenamiento de un terapeuta físico para este tipo de profesión a manera de reducir el riesgo de daño a tu cuerpo o al de la persona a quien cuidas.

### Reglas generales para transferencias

- Nunca levantes más de lo que puedes con comodidad.
- Establece tu base de soporte: párate con los pies separados de ocho a doce pulgadas (más o menos el ancho de tus hombros), con uno de los pies medio paso enfrente del otro.
- NUNCA dejes que tu espalda haga el trabajo pesado. USA TUS PIERNAS. Los músculos de la espalda no son los más fuertes del cuerpo.
- Se la cama es baja, pon un pie en un banquito. Esto reduce la presión en la parte baja de tu espalda.
- Puedes usar un cinturón de soporte para la espalda.



1. Haz que se siente al borde de la cama o de la silla. Déjala descansar un momento si siente mareo.
2. Dile que use sus manos para empujarse de la cama o de los brazos de la silla.
3. Coloca tu rodilla entre las suyas.
4. Colócate frente a ella y apóyale la rodilla débil se es necesario con una o ambas de tus rodillas.
5. Pon tus brazos alrededor de su cintura o usa una faja de transferencia.
6. Mantén tu espalda en posición neutral
7. Dile a la persona que al contar “uno, dos, ¡tres!” se ponga de pie, jálala hacia ti y recárgala en tu rodilla si es necesario.
8. Una vez de pie, dile que mantenga su rodilla trabada.
9. Bríndale el apoyo y balance que necesite.

### Para ayudarle a la persona a ponerse de pie

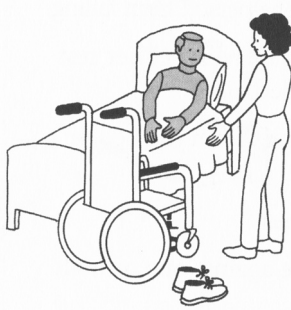
Solo proporciona la ayuda necesaria, pero cuida que la persona no se caiga.

Artículo continúa  
en la página 2

Continued from page 1

**Transferencias**

**Para transferirse de la cama a la silla de ruedas con una faja de transferencia**



- ◀ 1
- Coloca la silla de ruedas a un ángulo de cuarenta y cinco grados para transferir a la persona a su lado más fuerte.
  - Traba las ruedas de la silla y las de la cama.
  - Dile a la persona lo que vas a hacer.



- ◀ 2
- Ponle los zapatos mientras todavía esté acostada si está débil o le falta estabilidad.
  - Ayúdele a sentarse con las piernas al borde de la cama.

**Nota**

Si la persona se empieza a deslizar del borde de la cama antes o después de transferirla, acuesta su torso en la cama para evitar que caiga al piso.



- ◀ 3
- Déjala descansar un momento si siente mareo.
  - Usa una faja de transferencia si la persona necesita mucho apoyo.

**Nota**

Si se empieza a resbalar, no la jales hacia arriba, sino bájala al piso.



- ◀ 4
- Ayúdale a ponerse de pie siguiendo las instrucciones más arriba.

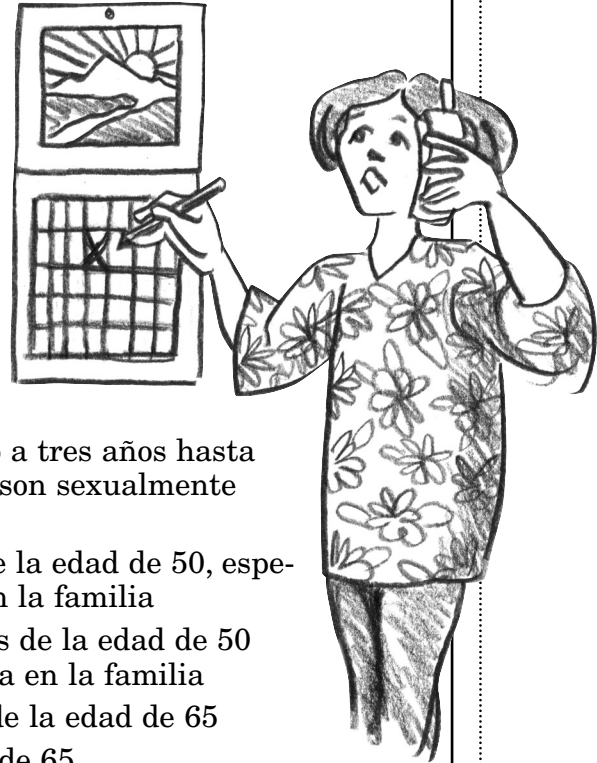


- ◀ 5
- Haz que alcance el brazo de la silla y gire. Si gira demasiado rápido se puede asustar o confundir, o tú puedes perder el control de tu rodilla y caerte si la persona depende completamente de ti por su apoyo.
  - Sostenla con tus brazos y piernas si es necesario.
  - Colócala cómodamente en la silla.

## Tu salud también es importante

Acuérdate de cuidar tu propia salud además de la salud de la persona que cuidas. Aquí hay una lista de los chequeos médicos que debes tener:

- Chequeos dentales una o dos veces al año
- Exámenes de oídos cuando sea necesario y de ojos cada año después de la edad de 65
- Chequeo médico general por lo menos cada dos años, incluyendo chequeos de la presión arterial
- Prueba de colesterol cada cinco años (o según las recomendaciones de tu médico)
- Examen de senos cada año después de la edad de 40, y mamogramas cada año después de la edad de 50 (antes si hay cáncer del seno en tu familia)
- Prueba de Papanicolaou para mujeres cada uno a tres años hasta la edad de 65, especialmente para mujeres que son sexualmente activas
- Examen anual para cáncer del colon después de la edad de 50, especialmente para personas con cáncer del colon en la familia
- Examen anual para cáncer del próstata después de la edad de 50 para hombres, y antes si hay cáncer del próstata en la familia
- Vacunas contra la influenza cada año después de la edad de 65
- Vacuna neumococo una vez después de la edad de 65



Source: The Agency for Healthcare Research and Quality, a division of the Department of Health and Human Services. These are general guidelines; consult your doctor with questions about your personal medical situation.

## ¡Vivir riéndose!

Mi doctor dice que soy hipocondríaco.

¿Cómo te sientes al escuchar eso?

¡Me hace sentir enfermo!

*Inspiración*  
*Todo es gracioso*  
*mientras que*  
*solo afecte a otra*  
*persona.*

~Will Rogers

## 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)

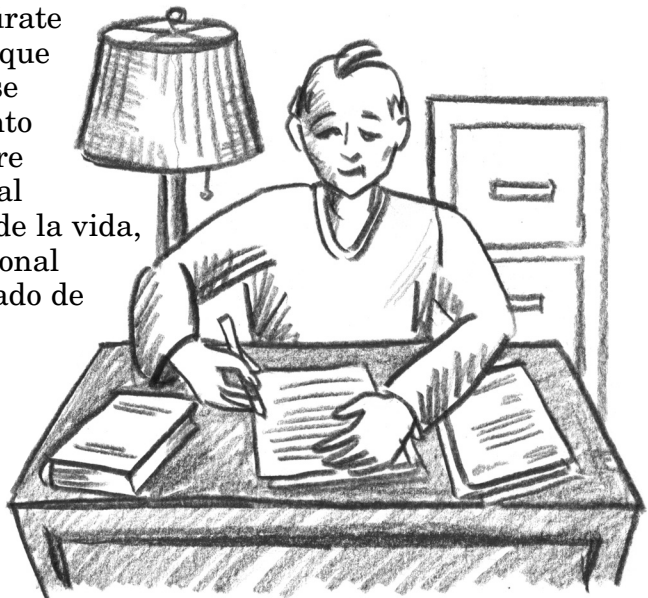
Comments and suggestions welcome.

©2005 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

## Tus asuntos financieros

Planeación financiera es simplemente asegurarse que tu propiedad – igual si tengas mucho o poco – pase tan rápido y económicamente como posible a la persona o las personas designadas por ti. Asegúrate de tener un testamento que describa cuanto dinero se distribuirá, un testamento en vida con detalles sobre tus deseos con respecto al cuidado médico al final de la vida, y un representante personal (apoderado para el cuidado de la salud, o Health Care Proxy en inglés) para encargarse de tus preferencias según descritas en el testamento en vida.



PRÓXIMO EJEMPLAR... MANEJAR EL ENOJO Y EL ABUSO DE ANCIANOS

# 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

La persona a quien cuidas necesitará tu ayuda para moverse de un lado del cuarto a otro. La manera en la que lo haces es muy importante para la seguridad de la persona a quien cuidas y para la salud de tu espalda. Toma esta prueba después de leer este ejemplar.

1. Cuando haces una transferencia, NUNCA dejes que tu espalda haga el trabajo pesado. USA TUS PIERNAS. Los músculos de la espalda no son los más fuertes del cuerpo.  
C F
2. La manera en la que controlas y balanceas tu propio cuerpo no afecta tu habilidad para controlar y mover el cuerpo de otra persona con seguridad.  
C F
3. Se la cama es baja, pon un pie en un banquito. Esto reduce la presión en la parte baja de tu espalda.  
C F
4. Si empiezas a resbalar durante una transferencia, no la jales a la persona hacia arriba, sino bájala al piso.  
C F
5. Traba las ruedas de la silla y las de la cama durante las transferencias.  
C F
6. Si la persona se empieza a deslizar del borde de la cama antes o después de transferirla, acuesta su torso en la cama para evitar que caiga al piso.  
C F
7. Haz que se siente al borde de la cama o de la silla. Déjala descansar un momento si siente mareo.  
C F
8. Es muy importante que el asistente de cuidado cuide a si mismo. Por eso, las mujeres deben tener exámenes de los senos cada año después de la edad de 40, y mamogramas cada año después de la edad de 50 (antes si hay cáncer del seno en tu familia)  
C F
9. Antes de hacer una transferencia, ponle los zapatos a la persona mientras todavía esté acostada si está débil o si le falta estabilidad.  
C F
10. Si la persona gira demasiado rápido durante una transferencia, se puede asustar o confundir, o tú puedes perder el control de tu rodilla y caerte si la persona depende completamente de ti por su apoyo.  
C F

Nombre \_\_\_\_\_

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

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