

**900 365 100**

Lunes a viernes de 9:00 a 21:00 horas

**www.sercuidadora.org**

Síguenos en Facebook, Twitter, Tumblr y Pinterest

 [www.facebook.com/sercuidador](http://www.facebook.com/sercuidador)

 [twitter.com/Sercuidador](http://twitter.com/Sercuidador)

 <http://sercuidadora.tumblr.com>

 <http://pinterest.com/sercuidador>

o contacta con nosotros en [sercuidador@cruzroja.es](mailto:sercuidador@cruzroja.es)

Financiado por:



[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es) 902 22 22 92

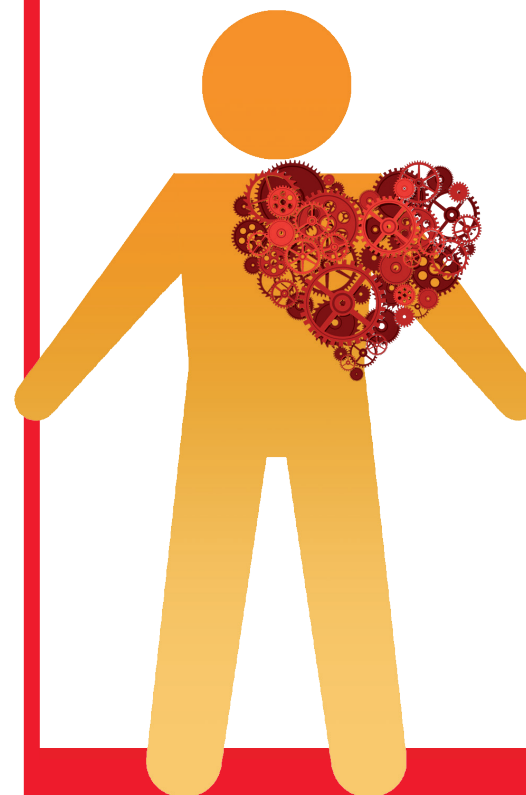
Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

# Ser Cuidador/a

Fichas de apoyo para los cuidadores no profesionales

## SALUD EMOCIONAL DE LA PERSONA DEPENDIENTE

El cuidado de la salud emocional de la persona dependiente es tan importante como la atención y el cuidado de su salud física.



Colección fichas Sercuidador:  
Salud física de la persona dependiente  
Autocuidado  
Demencias

Cada vez más cerca de las personas



- Son muchos los factores sociales, psíquicos y biológicos que determinan la salud de las personas mayores. La salud emocional influye directamente en la salud física, y a la inversa.

- Las personas mayores y/o dependientes son más vulnerables a nivel emocional que el resto de la población y suelen presentar pérdidas de memoria y de capacidad cognitiva en general.

Aunque afecta especialmente a los ancianos, no se debe confundir con una característica de la vejez.

- Es muy importante como cuidadores estar atentos, y si detectamos cambios de comportamiento y/o conductuales en nuestros mayores, informar a los profesionales sanitarios para su diagnóstico y seguimiento.

- Las situaciones de demencia, delirios, alteraciones de conducta, entre otros, necesitan de estrategias y recursos por parte de los cuidadores para poder tratarlas en el día a día y facilitar la relación con la persona afectada.

- A continuación os proponemos algunas pautas para actuar ante las siguientes conductas.



La apatía se define por la pérdida de ganas y desinterés para participar en actividades que antes nos gustaban.

Tiene una causa cognitiva, y no debe ser confundida con la depresión, la pereza, el dolor o la aparición de enfermedades.



1 Si no quiere participar en alguna actividad, no insistir, discutir o presionarle. Mejor volver a intentarlo más tarde.

2 Animarle a mantener una vida social activa para que no se aíle.

3 Planificar rutinas diarias y procurar que le resulten agradables, como:

- Acompañarle en un paseo diario.
- Fomentar el hábito de la lectura.
- Establecer una rutina de aseo placentero.

4 Hacer que se sienta útil e integrado en la familia.

5 Organizar actividades amenas y animarle a participar:

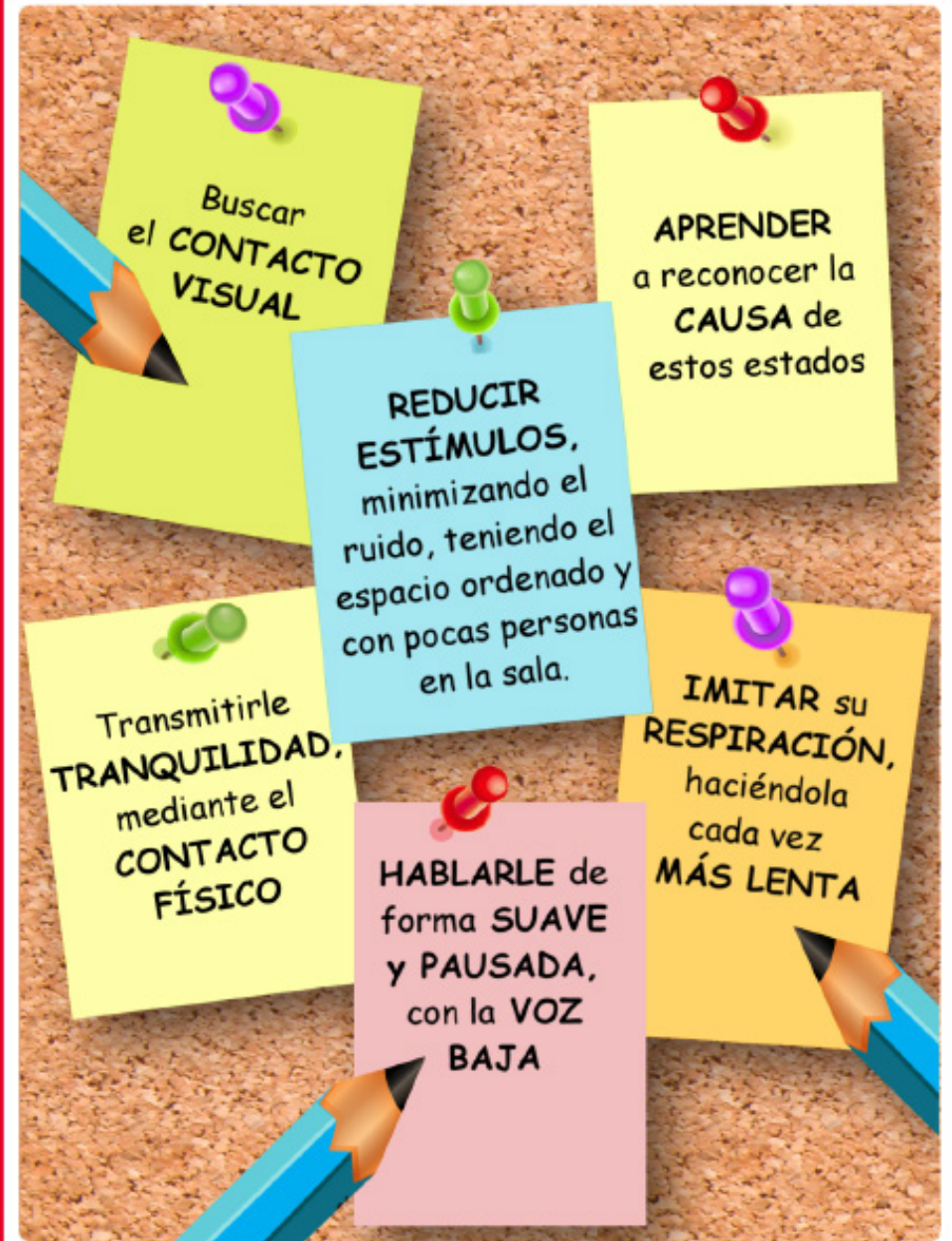
- Empezar con actividades de corta duración.
- Adaptarlas a los intereses y gustos de la persona.

6 Facilitar la posibilidad de realizar actividades:

- Evitar los obstáculos que puedan dificultar la movilidad de la persona dependiente.
- Ayudarnos con productos de soporte.

7 Si la apatía persiste, consulte con su médico, en ocasiones puede ser necesario tomar medicación.

## APATÍA



## AGITACIÓN

1

No discutir sobre la veracidad del delirio o alucinación:

- Para la persona son reales.
- No darle la razón ni llevarle la contraria.

6

Evitar sombras y reflejos. Dejar una pequeña luz encendida cuando oscurezca.

2

Si las alucinaciones no le ponen en situación de peligro ni le causan angustia, no es necesario intervenir.

7

Ante delirios de robo:

- Permitir que guarde algo de dinero y que pueda encontrarlo con facilidad.
- Conocer sus escondites.

3

Hacer que la persona se sienta escuchada y atendida.

Explicarle que nos vamos a hacer cargo de sus problemas y de comprobar que todo esté bien.

8

Explicar a la persona lo que ve o escucha si no lo entiende (por ejemplo, cuando se producen ruidos fuertes como truenos, etc...).

4

Ajustar los estímulos, reduciendo luces y ruidos como la TV, radio, etc.

9

Desvíe su atención hacia cosas o actividades agradables que le guste hacer.

5

Consultar con nuestro médico para descartar un problema orgánico. Por ejemplo, una mala visión o audición pueden causar o empeorar los delirios o alucinaciones.

10

Reorientarle a la realidad:

- Intentar reforzar las ideas coherentes durante la conversación.

## DELIRIOS Y ALUCINACIONES

Establecer rutinas para favorecer que la persona se encuentre tranquila.

Explicar las actividades que se van a hacer y darle tiempo.

Valorar su estado de salud con el médico y revisar la medicación.

Prevenir situaciones que desencadenan un problema.

Mantener la calma ante momentos de tensión y evitar chillar, regañar o enfadarse más.

Observar y detectar cuándo se enfada a través de su expresión, respiración e intentar distraerla.



## IRRITABILIDAD O AGRESIVIDAD