



Guía Básica de Prevención de Riesgos y Adaptación de Espacios para Cuidadores

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española

1. Introducción

Convertirnos en cuidadores cuando aparece la dependencia o discapacidad en un familiar implica enormes cambios en múltiples aspectos de nuestra vida cotidiana.

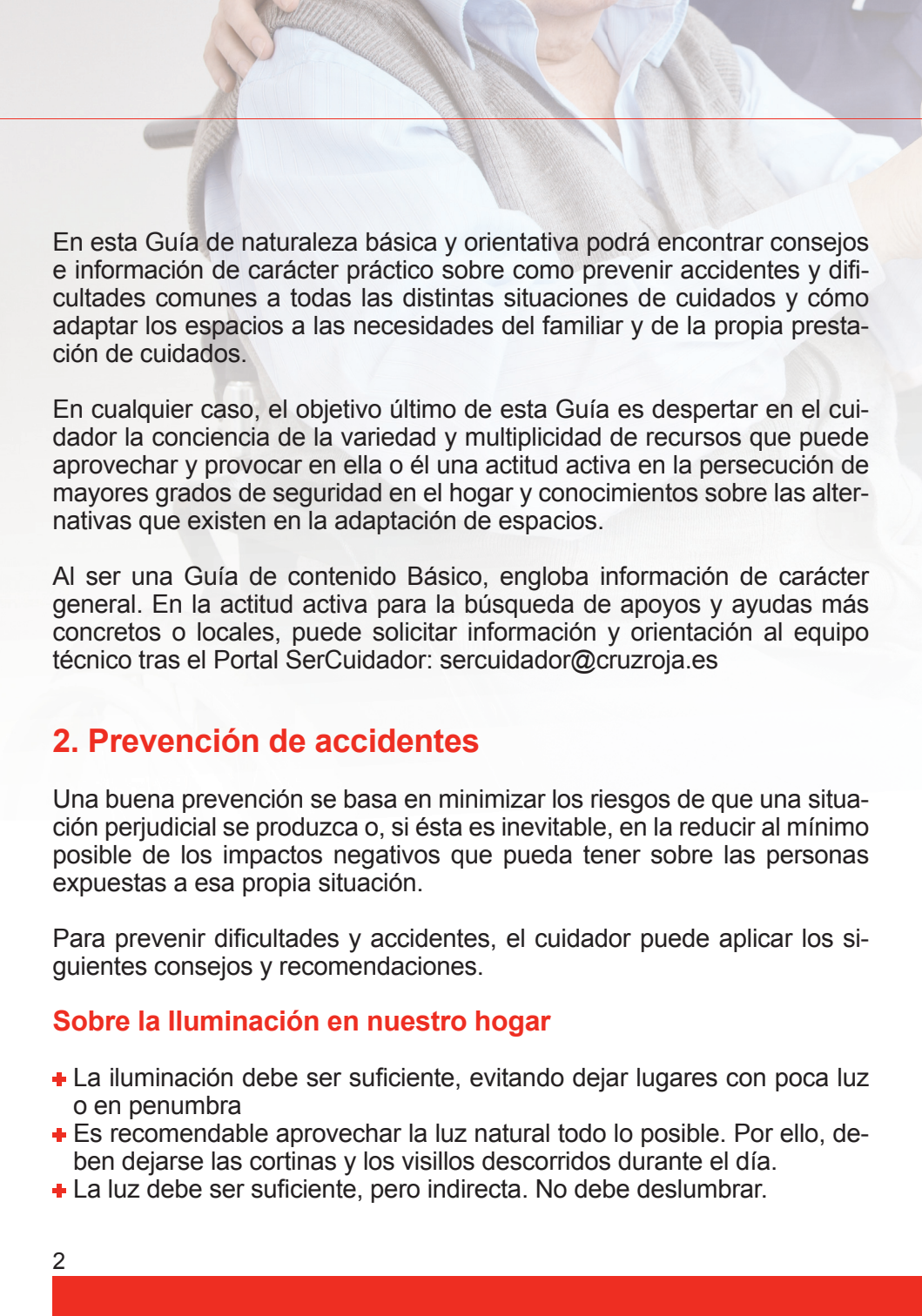
Estos cambios son profundos y llevan a nuevas realidades no exentas de dureza y dificultades para las personas cuidadoras y sus familiares cuidados.

Tanto desde la web SerCuidador, como desde multitud de sectores implicados en el apoyo a las y los cuidadores, se incide con frecuencia en alertar a las y los cuidadores de las consecuencias negativas que por sí puede tener en ellos cuidar a un familiar y se proporcionan estrategias para minimizar estos impactos negativos.

Estas estrategias pasan por la aceptación de multitud de apoyos de distinta naturaleza que merman la carga de los cuidados y fomentan el bienestar personal de las personas cuidadoras.

Entre esas estrategias, encontramos la adopción de medidas preventivas de accidentes y enfermedades y la adaptación de los espacios frecuentados por los cuidadores y sus familiares cuidados de forma que el desenvolvimiento en ellos se realice con amplias garantías de seguridad.

Adoptar estrategias preventivas y adaptar los espacios dentro del hogar en función de las características y necesidades concretas que presente nuestro contexto de cuidados, redundarán en una menor inversión en esfuerzo y tiempo para prestar los cuidados, aliviando la carga que sufren los cuidadores, al tiempo que garantizan mejores condiciones de seguridad y posibilitan un mejor estado de bienestar para los familiares con dependencia y sus cuidadores.



En esta Guía de naturaleza básica y orientativa podrá encontrar consejos e información de carácter práctico sobre como prevenir accidentes y dificultades comunes a todas las distintas situaciones de cuidados y cómo adaptar los espacios a las necesidades del familiar y de la propia prestación de cuidados.

En cualquier caso, el objetivo último de esta Guía es despertar en el cuidador la conciencia de la variedad y multiplicidad de recursos que puede aprovechar y provocar en ella o él una actitud activa en la persecución de mayores grados de seguridad en el hogar y conocimientos sobre las alternativas que existen en la adaptación de espacios.

Al ser una Guía de contenido Básico, engloba información de carácter general. En la actitud activa para la búsqueda de apoyos y ayudas más concretos o locales, puede solicitar información y orientación al equipo técnico tras el Portal SerCuidador: sercuidador@cruzroja.es

2. Prevención de accidentes

Una buena prevención se basa en minimizar los riesgos de que una situación perjudicial se produzca o, si ésta es inevitable, en la reducir al mínimo posible de los impactos negativos que pueda tener sobre las personas expuestas a esa propia situación.

Para prevenir dificultades y accidentes, el cuidador puede aplicar los siguientes consejos y recomendaciones.

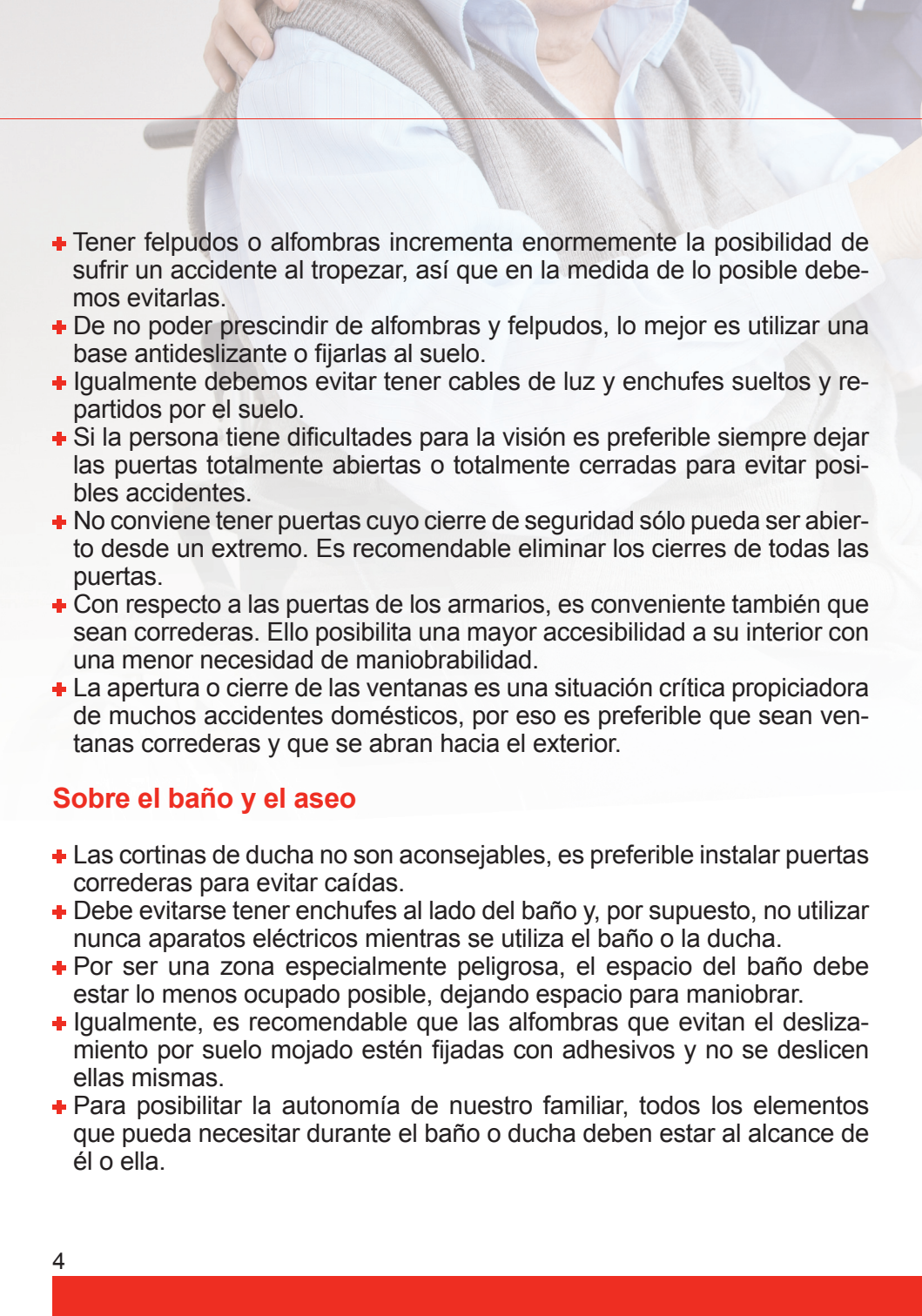
Sobre la Iluminación en nuestro hogar

- ✚ La iluminación debe ser suficiente, evitando dejar lugares con poca luz o en penumbra
- ✚ Es recomendable aprovechar la luz natural todo lo posible. Por ello, deben dejarse las cortinas y los visillos descorridos durante el día.
- ✚ La luz debe ser suficiente, pero indirecta. No debe deslumbrar.

- + Las pantallas de las lámparas deben ser translúcidas y mates.
- + Las bombillas de 40 ó 60 W no proporcionan una iluminación adecuada y suficiente. Se recomienda el uso de bombillas de 100 W.
- + El uso de fluorescentes posibilita una buena iluminación sin producir deslumbramientos.
- + Es recomendable tener iluminación por la noche. Pueden dejarse encendidas luces colocadas de forma estratégica, que guíen y no desorienten si nos levantamos por la noche.
- + Una alternativa a dejar encendidas las luces por la noche es la colocación de una luz piloto encendida en la habitación y los pasillos para poder deambular por ellos de una forma segura. El o los pilotos pueden ser a modo de carril, de forma que describan el camino que recorre el pasillo desde ambas paredes, o simplemente señalar quiebros u obstáculos en el pasillo.
- + Igualmente es especialmente útil colocar adhesivos luminosos en los interruptores de la luz para poder localizarlos con facilidad.
- + Los interruptores deben estar a una altura que facilite su alcance por la persona con dificultades, considerando en sus características personales.
- + Debe procurarse que los interruptores de la luz estén a la entrada de las habitaciones, con ello evitaremos tener que cruzar a oscuras toda la sala para llegar hasta ellos.

Sobre nuestra casa y su mobiliario

- + El mobiliario debe ser el necesario, esto nos facilitara la movilidad y el mantenimiento del mismo.
- + Debemos eliminar el mobiliario que no sea necesario y presenta problemas para el uso y deambulación del familiar.
- + El orden y la organización es fundamental, ya que de esta forma evitaremos posibles accidentes y facilitaremos la limpieza del hogar. Debe procurarse tener una casa bien organizada y ordenada.
- + Evitaremos en todo lo posible tener mobiliario con aristas, ya que puede ser peligroso para personas con algún tipo de discapacidad.
- + Las sillas deben contar con apoyabrazos.

- 
- + Tener felpudos o alfombras incrementa enormemente la posibilidad de sufrir un accidente al tropezar, así que en la medida de lo posible debemos evitarlas.
 - + De no poder prescindir de alfombras y felpudos, lo mejor es utilizar una base antideslizante o fijarlas al suelo.
 - + Igualmente debemos evitar tener cables de luz y enchufes sueltos y repartidos por el suelo.
 - + Si la persona tiene dificultades para la visión es preferible siempre dejar las puertas totalmente abiertas o totalmente cerradas para evitar posibles accidentes.
 - + No conviene tener puertas cuyo cierre de seguridad sólo pueda ser abierto desde un extremo. Es recomendable eliminar los cierres de todas las puertas.
 - + Con respecto a las puertas de los armarios, es conveniente también que sean correderas. Ello posibilita una mayor accesibilidad a su interior con una menor necesidad de maniobrabilidad.
 - + La apertura o cierre de las ventanas es una situación crítica propiciadora de muchos accidentes domésticos, por eso es preferible que sean ventanas correderas y que se abran hacia el exterior.

Sobre el baño y el aseo

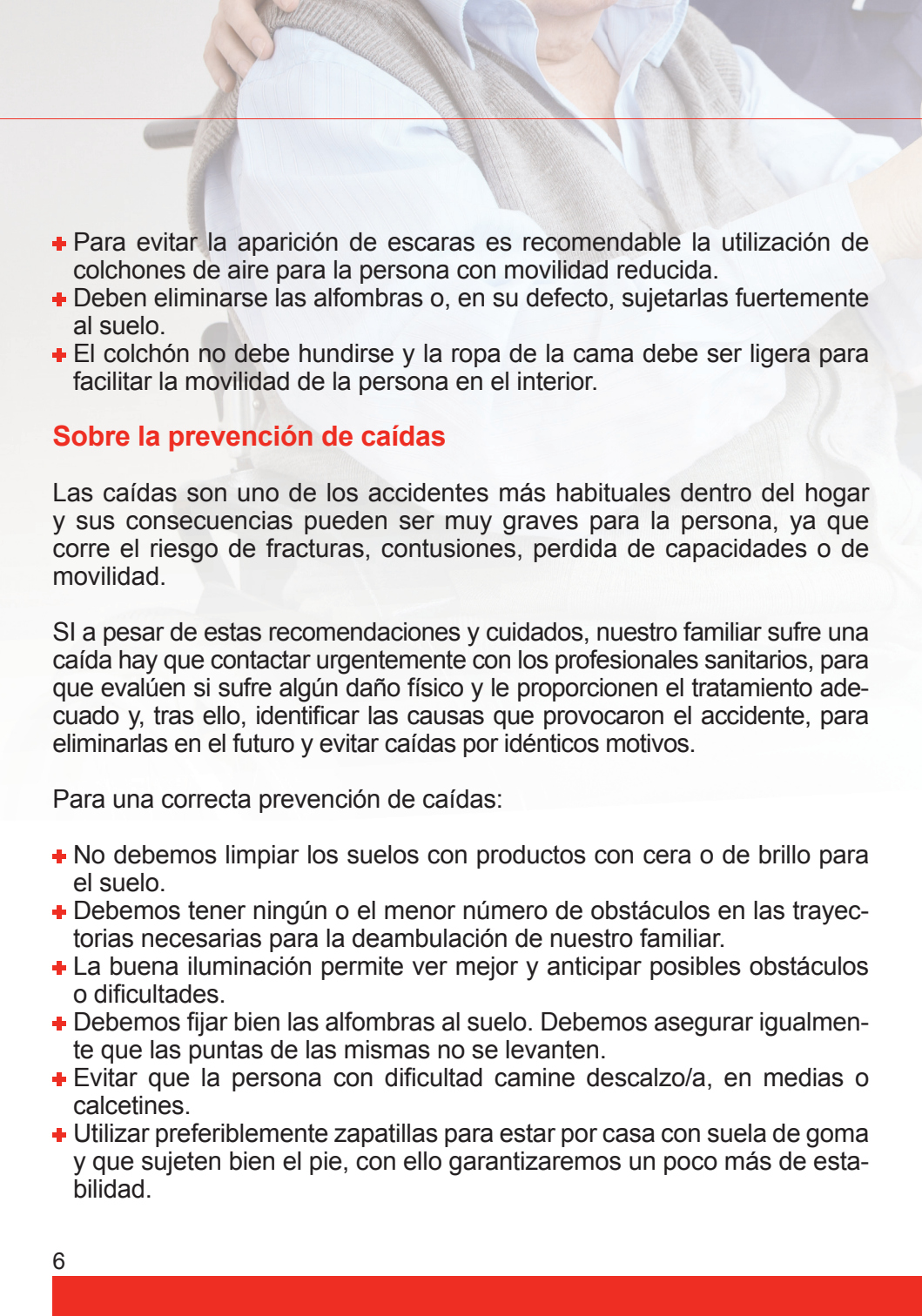
- + Las cortinas de ducha no son aconsejables, es preferible instalar puertas correderas para evitar caídas.
- + Debe evitarse tener enchufes al lado del baño y, por supuesto, no utilizar nunca aparatos eléctricos mientras se utiliza el baño o la ducha.
- + Por ser una zona especialmente peligrosa, el espacio del baño debe estar lo menos ocupado posible, dejando espacio para maniobrar.
- + Igualmente, es recomendable que las alfombras que evitan el deslizamiento por suelo mojado estén fijadas con adhesivos y no se deslicen ellas mismas.
- + Para posibilitar la autonomía de nuestro familiar, todos los elementos que pueda necesitar durante el baño o ducha deben estar al alcance de él o ella.

Sobre la cocina

- + Al igual que en el baño la cocina es uno de los espacios del hogar que más peligros presenta, si es posible utilizaremos placa vitrocerámica o de inducción, en lugar de cocina de gas.
- + Utilizaremos para el traslado de los alimentos una mesa supletoria con ruedas, de forma que evite a la persona dependiente el manejo de cargas.
- + Debemos utilizar en la medida de lo posible elementos irrompibles de forma que evitemos posibles lesiones. Esto se aplica especialmente a vajilla y cubertería.
- + La iluminación de la cocina debe ser abundante.
- + En el fondo de los armarios colocaremos los objetos o productos que menos utilicemos y al acceso de la mano los de uso más cotidiano.
- + En la encimera debemos tratar de que no sobresalgan los mangos de las sartenes y cazos para evitar así tropezar con ellos y que lo que hay dentro se derrame y queme.
- + También es importante que no se calienten los mangos de las sartenes y cazos demasiado de forma que al cogerlos no se produzcan quemaduras en las manos.
- + Al igual que en el baño, en la cocina es preferible y más seguro tener un suelo antideslizante, así como tenerlo seco y limpio siempre.

Sobre el dormitorio

- + La distribución del mobiliario en el dormitorio, así como la amplitud debe permitir moverse con el andador, bastón, muleta o silla de ruedas.
- + Intentaremos disponer de una cama alta que facilite los movimientos de entrada y salida.
- + La mesilla de noche debe ser estable y estar al alcance de la persona.
- + Junto a la cama y en la mesilla de noche colocaremos interruptores de luz y el teléfono, de forma que la persona dependiente pueda acceder a ellos fácilmente.
- + Situar al lado de la cama algún mueble, como una silla, facilitaría el levantarse a la persona.

- 
- ✦ Para evitar la aparición de escaras es recomendable la utilización de colchones de aire para la persona con movilidad reducida.
 - ✦ Deben eliminarse las alfombras o, en su defecto, sujetarlas fuertemente al suelo.
 - ✦ El colchón no debe hundirse y la ropa de la cama debe ser ligera para facilitar la movilidad de la persona en el interior.

Sobre la prevención de caídas

Las caídas son uno de los accidentes más habituales dentro del hogar y sus consecuencias pueden ser muy graves para la persona, ya que corre el riesgo de fracturas, contusiones, pérdida de capacidades o de movilidad.

Si a pesar de estas recomendaciones y cuidados, nuestro familiar sufre una caída hay que contactar urgentemente con los profesionales sanitarios, para que evalúen si sufre algún daño físico y le proporcionen el tratamiento adecuado y, tras ello, identificar las causas que provocaron el accidente, para eliminarlas en el futuro y evitar caídas por idénticos motivos.

Para una correcta prevención de caídas:

- ✦ No debemos limpiar los suelos con productos con cera o de brillo para el suelo.
- ✦ Debemos tener ningún o el menor número de obstáculos en las trayectorias necesarias para la deambulación de nuestro familiar.
- ✦ La buena iluminación permite ver mejor y anticipar posibles obstáculos o dificultades.
- ✦ Debemos fijar bien las alfombras al suelo. Debemos asegurar igualmente que las puntas de las mismas no se levanten.
- ✦ Evitar que la persona con dificultad camine descalzo/a, en medias o calcetines.
- ✦ Utilizar preferiblemente zapatillas para estar por casa con suela de goma y que sujeten bien el pie, con ello garantizaremos un poco más de estabilidad.

- + Limpiar y recoger inmediatamente cualquier líquido o comida que se derrame o caiga en cualquier lugar de la casa.
- + Debe valorarse la instalación de moqueta en el suelo del hogar, ya que impide el deslizamiento.

En el caso de que nuestro familiar con dificultades en la movilidad se caiga, debemos levantarlo siguiendo la siguiente secuencia de posturas. Igualmente, si somos nosotros quienes nos caemos, debemos adoptar las mismas posturas para levantarnos apropiadamente:



Movimiento 1: Girar sobre el propio cuerpo hasta quedar boca abajo.



Movimiento 2: Apoyar las rodillas y en posición de gateo avanzar hasta un elemento de apoyo firme.



Movimiento 3: Apoyar firmemente las manos en el elemento de apoyo e intentar ayudar a ponerse en pie con la fuerza de nuestras piernas y sujetando al familiar a la altura de la cintura.

Sobre subir y bajar escaleras

En muchas ocasiones tendremos escaleras de acceso a la vivienda, o dentro de la misma si la casa tiene varios pisos, es fundamental prestar atención en la realización de esta actividad y realizarla suavemente.

Es importante que siempre que haya barandillas o asideros apoyemos en ellos a la persona para disminuir el riesgo de caídas.

Al subir el escalón incline el tronco de su familiar hacia delante; al bajarlo, evite echar la cabeza y el tronco hacia atrás pues eso facilitaría la caída.

El peso del cuerpo siempre avanza hacia la pierna que se adelanta; lo más seguro es avanzar primero la pierna más sana para subir y la menos sana al bajar.

Ante una mala visibilidad y para prevenir caídas, es importante señalar con cinta adhesiva de color muy visible los escalones o bordes que sobresalgan.

El botiquín en casa

Un botiquín con unos mínimos pero suficientes requisitos para nuestro cuidado y el cuidado de una persona dependiente debe contener siempre:

Material de cura:

- + Gasas estériles de varios tamaños
- + Vendas
- + Esparadrapos
- + Tiritas
- + Compresas
- + Algodón
- + Guantes estériles



Productos para desinfectar:

- + Alcohol 70%
- + Agua oxigenada
- + Desinfectantes

Medicamentos:

- + Analgésicos (paracetamol, ibuprofeno o similares)
- + Sobres de suero oral

Otros materiales y productos:

- + Suero fisiológico
- + Tijeras
- + Termómetro

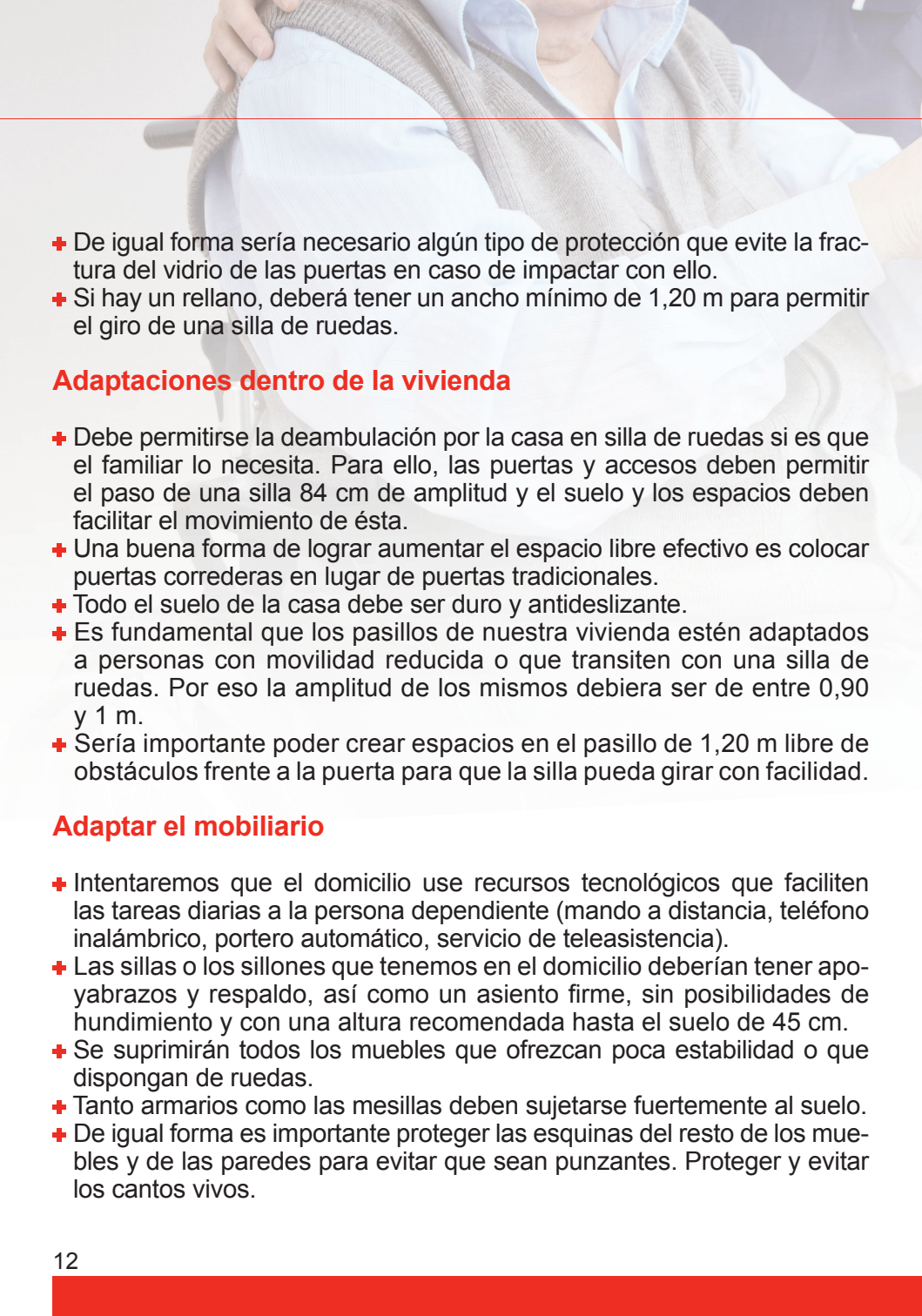
3. Adaptaciones en el hogar

En muchas ocasiones, cuando cuidemos de un familiar, deberemos adaptar los espacios de nuestro hogar de acuerdo a sus limitaciones y posibilidades de movilidad y sensoriales. Realizar estas y otras adaptaciones sugeridas puede ser muy costoso para los bolsillos de las personas cuidadoras y dependientes, pero las administraciones públicas ofrecen subvenciones y ayudas para poder realizarlas con un coste menor. Los profesionales de servicios sociales de su municipio o junta municipal le pueden informar de las ayudas existentes a nivel municipal, regional y estatal.

Adaptaciones en el acceso a la vivienda

- + Deberían poder evitarse las escaleras en las entradas y en el portal de la vivienda, sustituyéndolas por rampas suaves. En algunos casos se hace primordial la sensibilización del resto de la comunidad de vecinos para conseguir esta adaptación.

- ✚ El acceso y salida de la finca debe estar asegurado también por medio de ascensores, asideros y pasamanos.
- ✚ Las rampas, para que tengan criterios mínimos de accesibilidad, deben ser de suave pendiente y cortas en su longitud. Se recomienda:
 - Para un recorrido de 6-10 m, una pendiente longitudinal máxima del 6%.
 - Para un recorrido de 3-6 m, una pendiente longitudinal máxima del 8%
 - Para un recorrido inferior a 3 m, una pendiente longitudinal máxima del 10%.
- ✚ Para que las escaleras sean accesibles deberán disponer de un mínimo de 1,10 m de amplitud en tramos rectos previendo que en un futuro sea necesaria la instalación de una plataforma elevadora inclinada (montaescaleras).
- ✚ Los peldaños de la escalera deben tener algún tipo de banda antideslizante en la huella, de diferente color y textura, para señalar claramente los escalones.
- ✚ Los pasamanos deberán ser ergonómicos (preferiblemente redondos). Se deberían prolongar como mínimo al principio y al final de las escaleras y se anclarán en el suelo o en la pared lateral.
- ✚ Se recomienda diferentes alturas con un doble pasamanos para facilitar también el uso del mismo a diferentes personas. Las alturas recomendadas son 0,90 y 0,70 m.
- ✚ Los porteros automáticos, buzones, interruptores o timbres deberían permitir un fácil acceso. Por ello la altura recomendada a la que situarlos es de 1,40 m. Igualmente deben ser sencillos de utilizar.
- ✚ Los peldaños de acceso a la finca y a la casa deben ser antideslizantes.
- ✚ Las puertas serán como mínimo de 0,80 m de amplitud por 2 m de altura.
- ✚ Si son puertas con cristal deberían estar señalizadas a la altura de los ojos de la persona con dependencia para evitar accidentes por dificultades de visión o por distracción.

- 
- + De igual forma sería necesario algún tipo de protección que evite la fractura del vidrio de las puertas en caso de impactar con ello.
 - + Si hay un rellano, deberá tener un ancho mínimo de 1,20 m para permitir el giro de una silla de ruedas.

Adaptaciones dentro de la vivienda

- + Debe permitirse la deambulación por la casa en silla de ruedas si es que el familiar lo necesita. Para ello, las puertas y accesos deben permitir el paso de una silla 84 cm de amplitud y el suelo y los espacios deben facilitar el movimiento de ésta.
- + Una buena forma de lograr aumentar el espacio libre efectivo es colocar puertas correderas en lugar de puertas tradicionales.
- + Todo el suelo de la casa debe ser duro y antideslizante.
- + Es fundamental que los pasillos de nuestra vivienda estén adaptados a personas con movilidad reducida o que transiten con una silla de ruedas. Por eso la amplitud de los mismos debiera ser de entre 0,90 y 1 m.
- + Sería importante poder crear espacios en el pasillo de 1,20 m libre de obstáculos frente a la puerta para que la silla pueda girar con facilidad.

Adaptar el mobiliario

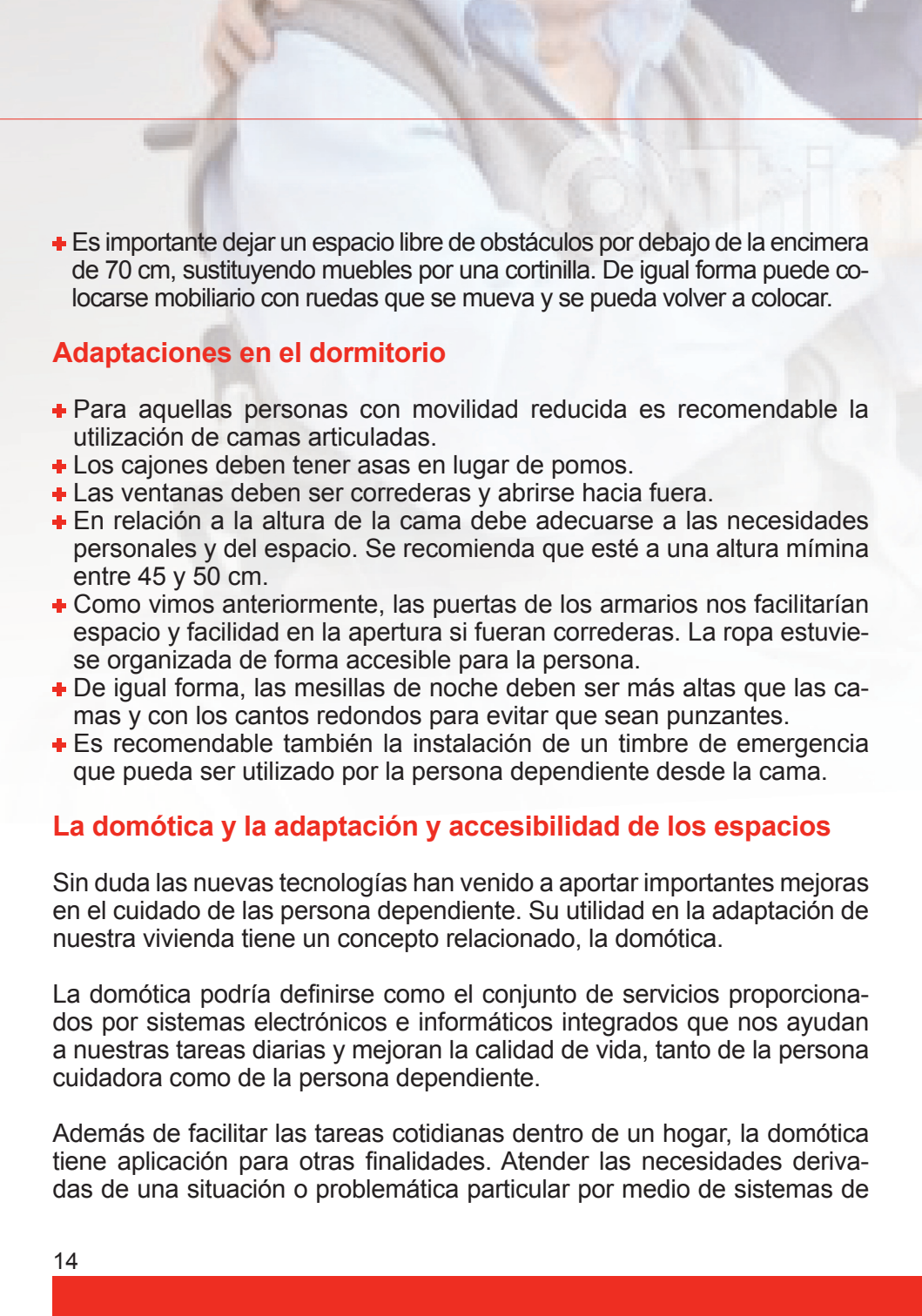
- + Intentaremos que el domicilio use recursos tecnológicos que faciliten las tareas diarias a la persona dependiente (mando a distancia, teléfono inalámbrico, portero automático, servicio de teleasistencia).
- + Las sillas o los sillones que tenemos en el domicilio deberían tener apoyabrazos y respaldo, así como un asiento firme, sin posibilidades de hundimiento y con una altura recomendada hasta el suelo de 45 cm.
- + Se suprimirán todos los muebles que ofrezcan poca estabilidad o que dispongan de ruedas.
- + Tanto armarios como las mesillas deben sujetarse fuertemente al suelo.
- + De igual forma es importante proteger las esquinas del resto de los muebles y de las paredes para evitar que sean punzantes. Proteger y evitar los cantos vivos.

Adaptaciones del Baño

- + Es muy recomendable la instalación de superficies antideslizantes.
- + Es preferible utilizar la ducha a la bañera, ya que minimizaremos el riesgo de caídas.
- + Debe haber barras de apoyo y asideros en la ducha o bañera.
- + Es recomendable que la taza del inodoro esté adaptada a personas con dificultades de movilidad, estando provista de agarraderas.
- + Elevar la altura del inodoro hace disminuir los esfuerzos al sentarse y levantarse.
- + El bidé puede suponer un problema para realizar transferencias. Si es conveniente, debe eliminarse.
- + Los grifos monomando facilitan la apertura, cierre y regulación del agua.
- + Por último, es recomendable eliminar los cierres interiores de las puertas de los baños, ya que en una situación de emergencia dificultaría el acceso y la atención sanitaria.

Adaptaciones en la cocina

- + Debemos favorecer la movilidad todo lo posible con espacios para manejarse con andador, muleta o silla de ruedas.
- + La distribución de los muebles en forma de L o U permite tener siempre un punto de apoyo durante los desplazamientos.
- + Es mejor que los muebles de nuestra cocina no dispongan de esquinas para evitar los golpes.
- + La utilización de grifos monomando en lugar de dos de rosca facilitarán el uso y el acceso al agua en la pila.
- + Es recomendable la instalación de una placa vitrocerámica en lugar de la tradicional cocina de gas.
- + En caso de no poder instalarse la misma serán imprescindibles los detectores de humos y de gas. Respecto al gas, es de vital importancia tener las ventilaciones homologadas y revisadas ante un posible escape de gas por descuido o defecto.
- + Frente a la dificultad de la instalación de vitrocerámica, es aconsejable tener a mano y localizables extintores de fuego.

- 
- ✦ Es importante dejar un espacio libre de obstáculos por debajo de la encimera de 70 cm, sustituyendo muebles por una cortinilla. De igual forma puede colocarse mobiliario con ruedas que se mueva y se pueda volver a colocar.

Adaptaciones en el dormitorio

- ✦ Para aquellas personas con movilidad reducida es recomendable la utilización de camas articuladas.
- ✦ Los cajones deben tener asas en lugar de pomos.
- ✦ Las ventanas deben ser correderas y abrirse hacia fuera.
- ✦ En relación a la altura de la cama debe adecuarse a las necesidades personales y del espacio. Se recomienda que esté a una altura mínima entre 45 y 50 cm.
- ✦ Como vimos anteriormente, las puertas de los armarios nos facilitarían espacio y facilidad en la apertura si fueran correderas. La ropa estuviese organizada de forma accesible para la persona.
- ✦ De igual forma, las mesillas de noche deben ser más altas que las camas y con los cantos redondos para evitar que sean punzantes.
- ✦ Es recomendable también la instalación de un timbre de emergencia que pueda ser utilizado por la persona dependiente desde la cama.

La domótica y la adaptación y accesibilidad de los espacios

Sin duda las nuevas tecnologías han venido a aportar importantes mejoras en el cuidado de las persona dependiente. Su utilidad en la adaptación de nuestra vivienda tiene un concepto relacionado, la domótica.

La domótica podría definirse como el conjunto de servicios proporcionados por sistemas electrónicos e informáticos integrados que nos ayudan a nuestras tareas diarias y mejoran la calidad de vida, tanto de la persona cuidadora como de la persona dependiente.

Además de facilitar las tareas cotidianas dentro de un hogar, la domótica tiene aplicación para otras finalidades. Atender las necesidades derivadas de una situación o problemática particular por medio de sistemas de

monitorización y seguridad, por ejemplo, posibilita que muchas personas mayores puedan seguir viviendo solas.

En este caso, hablamos de soluciones domóticas que se ajustan a necesidades particulares del usuario y que se distinguen y son complementarias de las propias de funcionamiento de un hogar.

Algunas de las adaptaciones del hogar que posibilita la domótica y que son recomendables bajo un contexto de cuidados son:

- + Control automático de persianas, puertas y luces.
- + Aumento de la seguridad, mediante los detectores antes mencionados para gas y fuego, así como para detección de intrusos en el hogar.
- + Gestión de la temperatura ambiente.
- + Gestión del consumo energético, combinando el correcto uso de la calefacción o el aire acondicionado con la gestión de luces y persianas para conseguir temperaturas e iluminaciones óptimas.
- + Facilitación de la comunicación y la interacción social, mediante teléfonos inalámbricos, videollamada, acceso a internet, videoportero.
- + Mayor entretenimiento y confort permitiendo a las personas la utilización de la televisión, el aparato reproductor de música, el DVD y demás dispositivos mediante la utilización de mandos a distancia.

Otros ejemplos de soluciones domóticas que se adaptan a las necesidades concretas que pueda presentar una persona con dependencia y el propio entorno de los cuidados son:

- + Alertas médicas y de toma de medicamentos.
- + Alertas visuales de emergencia.
- + Teleasistencia.
- + Control remoto de funciones del hogar.
- + Apagado y encendido automático de luces u otros elementos que requieran de ello.
- + Guías luminosas.
- + Detector de caídas o abandono.

www.SerCuidadora.org



 **Cruz Roja Española**

www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad