

900 365 100

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

[www.sercuidadora.org](http://www.sercuidadora.org)

Síguenos en Facebook, Twitter, Tumblr y Pinterest

 [facebook.com/sercuidador](https://facebook.com/sercuidador)

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

 [sercuidadora.tumblr.com](https://sercuidadora.tumblr.com)

 [pinterest.com/sercuidador](https://pinterest.com/sercuidador)

Descarga nuestra App para **ANDROID** e **iOS**  
o contacta con nosotros en [sercuidador@cruzroja.es](mailto:sercuidador@cruzroja.es)

Financiado por:



 **Cruz Roja Española**

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

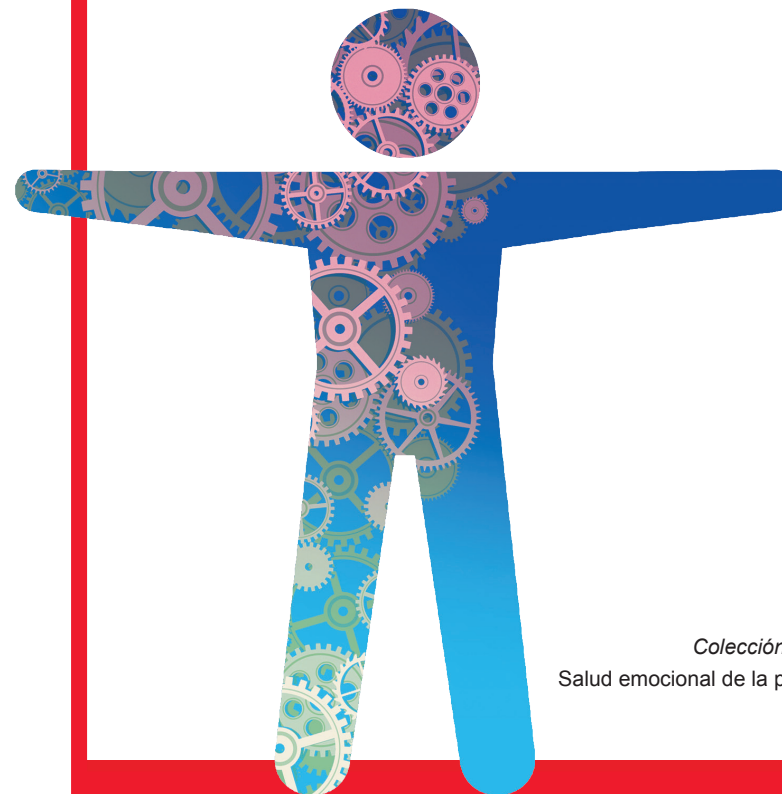
**Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad**

# Ser Cuidador/a

Fichas de apoyo para los cuidadores no profesionales

## SALUD FÍSICA DE LA PERSONA DEPENDIENTE

Para una correcta atención de la persona dependiente es esencial conocer sus enfermedades, sus síntomas y pautar su seguimiento.



*Colección fichas Sercuidador:*  
Salud emocional de la persona dependiente  
Autocuidado  
Demencias

Cada vez más cerca de las personas

 **Cruz Roja**



### TEMPERATURA CORPORAL

- ✓ Promedio normal 36.5° C
- ✓ Puede variar debido a la edad, la persona, la hora del día, el lugar donde se toma del cuerpo, etc.
- ✓ Con frecuencia, las personas mayores no presentan temperatura elevada, incluso estando enfermas.
- ✓ Es recomendable el uso de termómetros electrónicos en lugar de los tradicionales de vidrio y mercurio.



### PULSO

- ✓ Valores normales: entre 60 y 100 latidos por minuto.
- ✓ Es recomendable tomar el pulso carotideo. La arteria carótida se encuentra en el cuello a cada lado de la tráquea.
- ✓ Coloque sus dedos índices, medio y anular haciendo ligera presión sobre la arteria (nunca con el dedo pulgar, ya que tiene pulso propio) y cuente las pulsaciones en un minuto.



### RESPIRACIÓN







- ✓ Valores normales: entre 12 y 20 respiraciones por minuto.
- ✓ Factores que la alteran: el ejercicio físico, una hemorragia, la fiebre, la edad.
- ✓ La frecuencia respiratoria disminuye con la edad.



### PRESIÓN ARTERIAL

- ✓ Valores normales: entre 100/60 mm/Hg y 130/85 mm/Hg.
- ✓ Hipertensión: valores superiores a 140/90.
- ✓ Riesgo elevado: máxima entre 160-180 mmHg mínima 100-110 mmHg.

Ante cualquier duda o alteración de los **SIGNOS VITALES** pida ayuda llamando al 112 o acuda al centro de salud más próximo.

 27					
DÍA	HORA	PRESIÓN ART.	TEMPERATURA	PULSO	PESO
DÍA	OBSERVACIONES				

### REGISTRO DE SALUD



### ASPECTOS COGNITIVOS

- Conductas repetitivas  Dificultad de lenguaje   
 Problemas de comprensión  Problemas de memoria



### CAMBIOS

- ACTIVIDADES** Higiene   
 Vestido   
 Incontinencia   
 Descanso   
**ALIMENTACIÓN** Pérdida de apetito   
 Problemas de deglución   
**PIEL** Manchas   
 Enrojecimiento: lugar \_\_\_\_\_



### MOVILIDAD

- Dificultad de desplazamiento:   
 Caídas / Frecuencia: \_\_\_\_\_



### CONDUCTA

- Agresividad  \_\_\_\_\_  
 Deambulación  \_\_\_\_\_  
 Apatía o tristeza  \_\_\_\_\_  
 Agitación  \_\_\_\_\_  
 Alucinaciones  \_\_\_\_\_  
 Delirios  \_\_\_\_\_  
 Otras conductas: \_\_\_\_\_

### OBSERVACIONES Y DUDAS:

RECUERDA: Llevar los resultados de pruebas médicas previas e informes de otros especialistas.

## CHECK-LIST PARA PREPARAR LA VISITA AL MÉDICO



### PLAN DE MEDICACIÓN DE:

MEDICAMENTO	Fecha Inicio / Fin	Mañana	Desayuno	Comida	Merienda	Cena	Noche

### ALERGIAS / OBSERVACIONES



- 1 Dejar a la persona encamada el menor tiempo posible y movilizarla cada 2-3 horas para que los puntos de apoyo varíen.
- 2 Procurar levantarla mañana y tarde a la silla, si no existen contraindicaciones.
- 3 Examinar los puntos de apoyo (espalda, talones, codos...) y si existen cambios en la piel consultar al personal sanitario.
- 4 Favorecer que la persona evacue en el baño siempre que sea posible.
- 5 Prevenir las infecciones con una correcta higiene corporal (lavar con agua y jabón, aclarar y secar).
- 6 Hidratar la piel con crema hidratante realizando un masaje para estimular la circulación, excepto en las prominencias óseas, que sólo aplicaremos crema.
- 7 Evitar el uso de colonias o productos que contengan alcohol sobre la piel.
- 8 No poner ropa ajustada y mantenerla seca, limpia y sin arrugas, evitando un peso excesivo de ésta.
- 9 Dar una alimentación variada rica en proteínas y ofrecer líquidos (no menos de 1,5 litros al día).
- 10 Utilizar medidas de protección: botas para los talones, cojines entre las piernas, colchones (aire, agua, ...), etc.

## PREVENCIÓN DE ÚLCERAS Y ESCARAS

Las PERSONAS ENCAMADAS deben cambiar de postura cada 2-3 horas.  
Establezcamos una tabla de rotaciones, adaptada a nuestros horarios y rutinas.

### ANOTEMOS:

- La hora a la que se ha hecho el cambio de postura.
- La postura utilizada.

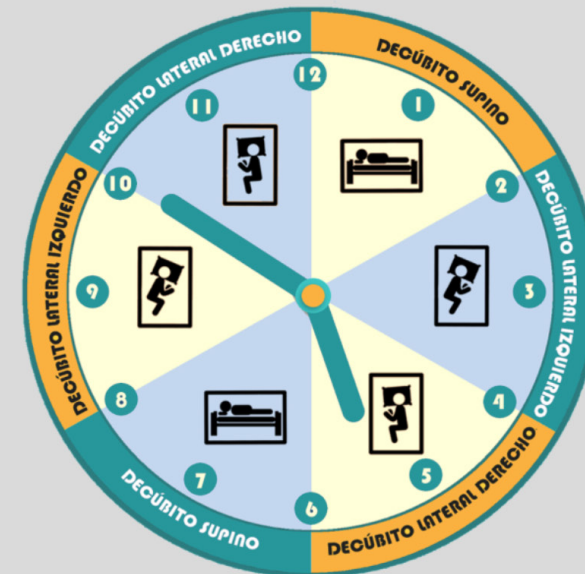
### POSICIONES



DECÚBITO SUPINO: Tumbado/a boca arriba.



DECÚBITO LATERAL: Tumbado/a del costado izquierdo o derecho.



## CAMBIOS POSTURALES