

- Sánchez-Izquierdo, M., Prieto-Ursúa, M., & Caperos, J. M. (2015). Positive aspects of family caregiving of dependent elderly. *Educational Gerontology*, 41(11), 745-756. <https://doi.org/10.1080/03601277.2015.1033227>
- Schulz, R., & Sherwood, P. R. (2008). Physical and mental health effects of family caregiving. *American Journal of Nursing*, 108(9 Suppl), 23-27. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000336406.45248.4c>
- Vitaliano, P. P., Zhang, J., & Scanlan, J. M. (2003). Is caregiving hazardous to one's physical health? A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129(6), 946-972.
- Watkins, E. R. (2018). *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression*. Guilford Press.
- Wu, C., Lin, J., Wei, W., & Cheng, K. (2013). Emotion recognition from multimodal information. En *2013 Asia-Pacific Signal and Information Processing Association Annual Summit and Conference* (pp. 1-8). <https://doi.org/10.1109/APSIPA.2013.6694347>

CUIDANDO LO MEJOR POSIBLE. ASPECTOS POSTURALES Y CUIDADOS BÁSICOS

DANIEL FERNÁNDEZ ROBLES Y M^a JESÚS MARTÍNEZ BELTRÁN

1. EL CUIDADO DEL PACIENTE EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA: ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA

Las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) constituyen los pilares del cuidado y representan tareas esenciales que garantizan la dignidad, la salud y el bienestar de las personas en situación de dependencia. Estos cuidados se centran en la prevención de complicaciones hasta la promoción de la autonomía de la persona, considerando siempre las condiciones individuales y las preferencias.

1.1 Higiene Personal

La higiene personal es una necesidad básica que impacta tanto en la salud física como en el bienestar psicológico del paciente. Manteniendo una rutina adecuada en la higiene podemos prevenir no solo infecciones, sino también mejora la autoestima y la sensación de bienestar. Y no solo eso, nos permite identificar cambios en el cuerpo, aparición de heridas, descamaciones, sequedad, etc.

Preparación del entorno: Es importante garantizar una temperatura cómoda, privacidad, evitar ventanas abiertas u otras corrientes, y que los materiales necesarios (toallas, jabón, esponjas desechables, guantes) estén disponibles. Un entorno organizado y tranquilo facilita el proceso, reduce la ansiedad del paciente, fomenta su colaboración y evita errores.

De este modo, el aseo se puede dividir en varias partes, en función de cómo se realice este:

Higiene en cama:

- *Técnica de baño parcial:* Lave el cuerpo por zonas, comenzando por la cara y el cuello, seguido del torso y las extremidades. Seque bien cada

área antes de cubrirla para evitar irritaciones. Al acabar en la zona genital siempre realice el aseo de la zona genital a anal y nunca al revés.

- Utilice agua tibia y productos hipoalergénicos que respeten el pH de la piel, evite elementos perfumados. Cambie regularmente las esponjas o toallas para evitar el sobrecrecimiento de bacterias.

Higiene en ducha:

- **Dispositivos de seguridad:** Use sillas de ducha, barras de apoyo y alfombrillas antideslizantes. Regule la temperatura del agua para evitar quemaduras o sensación de frío. Asegúrese de que su familiar tenga un soporte seguro al entrar y salir de la ducha. Nunca dejar solo en este proceso. Uno de los principales riesgos de caída está relacionado con el cambio de nivel de las bañeras. Proporcione ropa fácil de manejar tras el baño para evitar esfuerzos innecesarios.
- **Involucrar al paciente:** Siempre que sea posible, permita que el paciente participe activamente en su higiene, lavando las partes de su cuerpo que estén a su alcance. Esto fomenta su autonomía, mejora su estado emocional y refuerza su dignidad. Los cuidados de la vida diaria consisten no en suplir las necesidades, también en mantener las que tiene.
- **Adaptaciones:** Considere productos específicos para personas con movilidad reducida, como esponjas de mango largo o jabones en dispensadores fáciles de usar. Existen barras que se adhieren con ventosa y sillas que pueden girar a la persona a la bañera en caso de que no disponga de una ducha.

• **Secado y cuidados posteriores**

Utilice una toalla limpia y suave para secar suavemente la piel, prestando atención a las áreas más propensas a retener humedad, como los pliegues (especialmente bajo las mamas, para evitar la aparición de hongos). El secado debe ser realizado con movimientos suaves y no agresivos para evitar lesiones (a toques). Evite fricciones excesivas no arrastrando.

Un secado adecuado contribuye a mantener la integridad de la piel y a prevenir la proliferación de bacterias o hongos que pueden generar infecciones cutáneas.

Inspeccione las áreas de contacto prolongado con la cama, como los talones y las caderas. Aplique crema hidratante de manera abundante y utilice productos barrera (pomadas con óxido de Zinc) para proteger la piel de la humedad excesiva (aplicar ligera capa blanquecina). Realice una revisión diaria de la piel en busca de enrojecimientos o zonas endurecidas.

Higiene bucodental: Cepillar los dientes después de cada comida con un cepillo suave.

- o Cepillar desde la encía hacia el diente.
- o En caso de inconsciencia, utilizar un depresor (palo de madera o cuchara) con gasa y solución antiséptica diluida.
- o Retirar y limpiar las prótesis dentales por la noche (para evitar la aparición de hongos).
- o Utilizar colutorios o antisépticos *sin alcohol*.

Cuidado de las uñas: Limpiar con cepillo suave. Humedecer (con recipiente con agua o tras el baño) Se recomienda mantener cortas para evitar arañazos y heridas y limar. Es preferible utilizar alicates en vez de cortaúñas cuando son duras.

1.2. Incontinencia, manejo de sondas vesicales y estreñimiento

Incontinencia

Cambie los pañales tan pronto como sea necesario para mantener la piel limpia y seca. El tiempo de permanencia de humedad por la orina en la piel está relacionado directamente con el incremento del riesgo de aparición de úlceras por humedad. Use productos como las cremas barreras (óxido de zinc) para proteger áreas sensibles.

Realice limpiezas suaves con agua tibia y jabones neutros tras cada episodio de incontinencia. Si utiliza toallitas en los cambios de pañal, evite perfumadas debido a que producen más irritación.

Existen dos tipos de pañales:

- **Cerrados** o de tipo "braga", para personas con capacidad de elevar la cadera de manera autónoma.
- **Abiertos**, con mayor nivel de dependencia. Se pueden colocar girando al familiar sobre la cama.

Manejo de sondas vesicales:

Las sondas vesicales son elementos de latex o silicona que permiten extraer la orina en la vejiga cuando no pueden ser expulsados de manera natural.

- **Higiene:** Lave la zona genital diariamente con agua y jabón neutro. Seque completamente antes de manipular la sonda. Vacíe la bolsa colectora cada 8 horas o cuando esté al 75% de su capacidad. Evite elevar la bolsa por encima del nivel del paciente para evitar retroceso de la orina e infecciones.
- **Conexión de la sonda vesical:**
 - o Se conecta a una bolsa colectora de orina con capacidad de 2-2,5 litros.

- o También existen bolsas colectoras con capacidad de 500-750 ml sujetas a la pierna. De este modo, se facilita la autonomía de la persona.
- **Recordatorios y vigilancia:**
 - o Fechas de cambio de la sonda vesical (su enfermera del centro de salud puede realizar el cambio también en domicilio).
 - o Observe signos de infección, como fiebre, enrojecimiento, hinchazón en el área de inserción de la sonda, dolor o sensibilidad localizados, o cambios en el color, olor y consistencia de la orina, como la presencia de sedimentos, sangrados.
 - o Vigile especialmente cambios bruscos del nivel de conciencia (más agitado o dormido en los últimos días). Observar la orina y consultar al médico o enfermera si la orina es más turbia, contenga sangre o mal olor.

Estreñimiento:

Las personas con movilidad reducida tienen un elevado riesgo de padecer este problema. Se define como la "disminución de la frecuencia de la evacuación de heces. Se considera que existe cuando ocurre menos de 3 veces por semana". Para evitarlo:

- Incluya una dieta rica en fibra que incluya frutas, verduras y cereales integrales. Asegúrese de que su familiar beba abundante agua.
- Fomente la actividad física dentro de las posibilidades, como ejercicios suaves en cama (en caso de inmovilismo) o breves caminatas.
- En caso de estreñimiento severo (debe consultar previamente a su médico o enfermera) varias opciones a considerar son:
 - o Microenemas
 - o Enemas
 - o Laxantes

1.3. Vestido

Ayudar a una persona en situación de dependencia con el vestido es una oportunidad para fomentar su autoestima y comodidad, así como para reforzar su sensación de control sobre su vida diaria.

- **Ropa:** Facilite la participación de la persona cuidada, seleccionando prendas cómodas, como camisetas amplias y pantalones con cintura elástica (tipo chándal). Las prendas con cierres de velcro o cremalleras frontales son ideales para personas dependientes. En casos de dependencia severa, considere ropa adaptada con accesos fáciles para cambios rápidos (camisones, etc).

Tenga especial cuidado con el calzado, siempre debe ser cerrado para evitar caídas. La adherencia del calzado al suelo deberá ser elegida en función de si su familiar arrastra o no los pies. En caso de arrastre, evite grandes adherencias por alto riesgo de caídas.

- **Promoción de la autonomía:** Si el paciente tiene cierta movilidad, proporcione apoyo y tiempo suficiente para que intente vestirse por sí mismo. Esto refuerza su sensación de control y autoestima. Proporcione utensilios adaptados, como calzadores largos o abrochadores de botones.
 - o Comience siempre desde la cabeza a los pies.
 - o En caso de situación de encamamiento, use camisones o piezas de ropa que eviten levantar la cadera de paciente.
 - o En caso de menor limitación, procure colocar la ropa movilizándolo en la cama de un lado a otro. A la hora de colocar los pantalones, aproveche el momento de cambiarlo de la cama al sillón para colocarlo.
- **Prevención de lesiones:** Evite movimientos bruscos al manipular las extremidades del paciente. Asegúrese de que la ropa no cause puntos de presión, rozaduras o incomodidad. Supervise cuidadosamente el ajuste de prendas.

1.4. Alimentación

La nutrición adecuada es fundamental para mantener un estado óptimo de salud en personas con dependencia. La alimentación está directamente relacionada con la regeneración de las heridas, dado que las proteínas ayudan a crear tejidos nuevos. Pero es importante no forzar las ingestas ni insistir cuando hay altos niveles de somnolencias (por riesgo de atragantamiento). También es un momento clave para fortalecer el vínculo entre el cuidador y el paciente, así como para fomentar la participación social.

Dieta personalizada:

- Plan de alimentación adaptado a las necesidades específicas teniendo en cuenta condiciones como disfagia (dificultad para tragar), diabetes o hipertensión (u otras). En caso de dificultad para tragar, puede optar por consultar a su médico e incluir espesante si nota que tose al beber líquidos claros, aguas gelificadas, etc.
 - o Puede incluir purés o texturas de fácil deglución.
- Proporcione variedad en la dieta para estimular el apetito, incluyendo opciones atractivas visualmente y alimentos con sabores y olores familiares. Asegúrese de que las comidas sean ricas en nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y minerales. Si tienen poco apetito,

es importante una presentación de poca cantidad en platos pequeños para disminuir el impacto visual. Suelen tener más apetito por las mañanas.

- o Es importante mantener un buen consumo de proteínas con carne animal o legumbres, el uso de huevo también es esencial.

Prevención de complicaciones:

- Mantenga al paciente en posición erguida (90°) durante las comidas y al menos 30 minutos después para prevenir el reflujo gastroesofágico. Supervise la deglución y ofrezca pequeñas porciones para reducir el riesgo de atragantamientos.
- Es importante masticar lentamente en un entorno tranquilo y sin distracciones.
- Usar utensilios adaptados (cubiertos con mangos gruesos) para facilitar la independencia. También se pueden emplear platos antideslizantes y vasos con asas ergonómicas.

Hidratación:

- Proporcione líquidos de manera regular, ajustándolos a las preferencias del paciente. Incluya opciones como agua, caldos, jugos naturales e infusiones.

1.5. Prevención de Úlceras por Presión

Las úlceras por presión son lesiones en la piel que pueden prevenirse con cuidados adecuados. Se producen por la presión de una superficie dura sobre alguna parte del cuerpo. La aparición de un enrojecimiento en la zona ya es un signo de riesgo.

Cambio de posiciones:

- Realice movilizaciones cada 2-3 horas para aliviar la presión en áreas vulnerables: talones, caderas, coxis, omóplatos. Use almohadas o cojines para redistribuir el peso corporal y ayudar a distribuir la presión (por ejemplo, al estar de lado una almohada entre las piernas o si está tumbado boca arriba, colocar la almohada bajo los pies, pero colgando ligeramente para que no ejerza presión sobre el talón).

Superficies especializadas:

- Puede emplear colchones antiescaras, cojines viscoelásticos y otros dispositivos diseñados para reducir la presión. Consulte con una tien-

da especializada e inspeccione estos equipos regularmente para asegurarse de que estén en buenas condiciones y sean eficaces.

Inspección diaria:

- Examine la piel del paciente diariamente en busca de signos iniciales de enrojecimiento, zonas endurecidas o irritaciones. La detección temprana permite una intervención rápida y evita complicaciones graves.
- Para prevenir este tipo de heridas, puede aplicar *aceites hidrogenados*, elementos que aplicados en la piel favorecen a la disminución real del riesgo de aparición de estas heridas. Las cremas hidratantes de manera diaria están relacionadas con una disminución del riesgo de aparición de este tipo de heridas.

1.6. Prevención de Caídas y deambulación segura

Prevención de caídas:

- Mantenga los espacios libres de obstáculos (cables, mesas...) y con buena iluminación (existen dispositivos que se iluminan con el movimiento, por ejemplo, si su familiar se levanta de manera autónoma en la noche). Instale dispositivos de apoyo, como bastones, andadores o barandillas, según las necesidades.
- Asegúrese de que el calzado sea adecuado, con suelas antideslizantes (en función de las características de la habilidad para caminar) y un ajuste cómodo. Supervise las actividades diarias para prevenir situaciones de riesgo.

Cómo reaccionar frente a una caída:

- Mantenga la calma y tranquilice a su familiar. Asegúrese de que está despierto y consciente. Respire con normalidad antes de intentar moverlo.
- Evalúe si hay signos evidentes de lesiones graves, como fracturas, deformidades visibles, o dolor intenso. No intente levantar al paciente si sospecha de lesiones importantes. Si observa que una pierna parece más corta que la otra, no lo mueva y avise a urgencias.
- Si el paciente parece ileso, ayúdelo a incorporarse lentamente. Puede utilizar una silla cercana como soporte, asegurándose de que no haya mareos ni debilidad.
- **Posición:** Colóquese detrás de la persona manteniendo las piernas abiertas y asegúrese de que sus manos estén apoyadas en el suelo.
- **Ubicación de los pies:** Posicione sus pies ligeramente hacia adelante, uno a cada lado de las caderas de la persona.

- *Postura al agacharse:* Doble las rodillas manteniendo la espalda recta. Sujete a la persona por la parte superior de su ropa y del pantalón para garantizar un buen agarre.
- *Indicaciones para la persona mayor:* Solicite que tomen sus muñecas y bajen la cabeza para que quede orientada hacia su propio ombligo.
- *Ayuda para levantarse:* Pídeles que hagan fuerza con las manos y eleven la cabeza mientras intentan ponerse de pie. Al mismo tiempo, acompáñelos hacia usted, ayudando a que sus pies retrocedan ligeramente.

Signos de alarma tras una caída:

- Dolor intenso en cualquier parte del cuerpo, especialmente en caderas, espalda o extremidades.
- Deformidades visibles en brazos, piernas u otras áreas, lo que podría indicar una fractura.
- Mareo, confusión o pérdida de conciencia, que podrían ser indicativos de una lesión en la cabeza o una condición subyacente.
- Incapacidad para moverse o soportar peso en alguna extremidad.
- Sangrado, hematomas severos o hinchazón que aparezcan rápidamente.
- Cualquier cambio en el estado de alerta, como somnolencia o dificultad para responder.

2. AUTOCUIDADO Y ERGONOMÍA PARA EL CUIDADOR INFORMAL: ESTRATEGIAS PARA PREVENIR LESIONES Y MEJORAR EL BIENESTAR

Cuidar de una persona en situación de dependencia puede ser una tarea gratificante, pero también física y emocionalmente exigente. El esfuerzo constante de movilizar, transferir y asistir en las actividades diarias puede llevar al cuidador a un desgaste físico que afecta su salud.

Abordaremos primero la importancia del autocuidado, explorando estrategias clave para prevenir lesiones y mantener una buena salud física. Posteriormente, veremos cómo aplicar principios de ergonomía en las movilizaciones y transferencias, garantizando que el cuidador pueda desempeñar su labor con eficacia y sin comprometer su bienestar.

2.1. La importancia de la salud del cuidador

El cuidador informal, a menudo un familiar o amigo cercano, se dedica a satisfacer las necesidades de una persona dependiente, pero es esencial recordar que la salud del cuidador también es primordial. Cuando un cuidador no

prioriza su salud física, puede experimentar agotamiento, estrés y una mayor probabilidad de sufrir lesiones musculoesqueléticas. Según estudios, hasta un 40% de los cuidadores informales presentan dolores crónicos, sobre todo en la espalda, cuello y hombros, debido a posturas incorrectas y esfuerzos físicos repetidos.

El autocuidado, en este contexto, implica llevar un estilo de vida que permita al cuidador mantenerse fuerte, saludable y preparado para los desafíos físicos y emocionales que implica la tarea de cuidar. A continuación, exploraremos las estrategias fundamentales para cuidar de ti mismo.

2.2 Estrategias para el autocuidado del cuidador

Ejercicio físico regular

El ejercicio es uno de los pilares más importantes para mantener una buena salud, especialmente cuando se realiza una actividad física tan exigente como el cuidado de una persona dependiente. El ejercicio ayuda a mantener la fuerza, la flexibilidad y la resistencia muscular, lo que permite al cuidador lidiar con las demandas físicas del cuidado diario sin comprometer su salud.

Debe salir a caminar o realizar una actividad que le active, como bailar o montar bicicleta estática. Esto ayudará a mejorar la circulación y la energía.

Beneficios del ejercicio para el cuidador:

- Mejora la postura y la estabilidad del cuerpo.
- Aligera la tensión muscular, especialmente en la espalda, cuello y hombros.
- Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo, lo que es fundamental cuando se enfrenta a desafíos emocionales.
- Ayuda a mantener el peso corporal en rangos saludables, lo que reduce la sobrecarga en las articulaciones y la columna.

A continuación, se presenta una tabla de ejercicios simples y efectivos que un cuidador puede hacer en casa, dedicando entre 10 y 15 minutos diarios:

Tabla de ejercicios recomendados para cuidadores

Ejercicio	Descripción	Duración/Repeticiones
Estiramiento de cuello	Incline lentamente la cabeza hacia un lado (dirigiendo tu oreja al hombro), mantén por 15 segundos, luego repite hacia el otro lado.	3 repeticiones por lado
Rotaciones de hombros	Rote los hombros hacia atrás y hacia adelante de forma lenta y controlada.	10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás
Estiramiento de espalda baja	De pie, inclínese hacia adelante con las rodillas ligeramente dobladas, tocando tus pies (si es posible).	Mantén 20 segundos, repite 3 veces
Sentadillas	Con los pies a la altura de los hombros, realice una flexión de rodillas, manteniendo la espalda recta (tenga cuidado si tiene alguna lesión de rodilla).	3 series de 10 repeticiones
Elevación de talones	De pie, levántese lentamente sobre las puntas de los pies y luego baja lentamente.	3 series de 12 repeticiones
Estiramiento de glúteos	Acostado sobre la espalda, cruce una pierna sobre la otra y tira de la pierna hacia el torso. También puede hacerlo sentado.	Mantén durante 30 segundos por pierna

Estos ejercicios son sencillos y pueden hacerse en casa, contribuyendo a mejorar la fuerza y flexibilidad, claves para el cuidado físico diario. Si tiene alguna patología consulta con tu médico antes de realizarlos.

Dormir lo suficiente

El descanso adecuado es fundamental para recuperar energías y mantener la salud física y emocional. La falta de sueño puede llevar al agotamiento, la

irritabilidad y la disminución de la concentración, lo que aumenta el riesgo de cometer errores durante las movilizaciones y transferencias. Es recomendable que los cuidadores intenten dormir entre 7 y 9 horas por noche. Si el cuidado de la persona requiere atención nocturna, es importante organizar el tiempo de descanso en turnos para garantizar que el cuidador pueda reponerse.

Alimentación equilibrada y correcta hidratación

Una alimentación balanceada rica en frutas, verduras, proteínas y carbohidratos saludables es crucial para mantener niveles de energía constantes. Además, no hay que subestimar la importancia de la hidratación. El cuerpo necesita líquidos para funcionar correctamente, y la deshidratación puede causar fatiga, dolores musculares y problemas de concentración. El cuidador debe asegurarse de beber suficiente agua a lo largo del día y comer alimentos nutritivos que favorezcan el bienestar general.

Gestionar el estrés y la carga emocional

El cuidado de una persona dependiente puede ser una experiencia emocionalmente desafiante. El estrés prolongado puede desencadenar ansiedad, depresión y agotamiento. Es importante que el cuidador encuentre momentos para relajarse y desconectar. Algunas estrategias para manejar el estrés incluyen:

- Practicar técnicas de respiración profunda:
 - o Encuentre una postura cómoda. Si puede, siéntese en una silla con los pies apoyados en el suelo o si prefiere, recuéstese en una superficie plana. Asegúrese de que tu espalda esté recta para facilitar la respiración profunda.
 - o Cierre los ojos. Esto ayuda a reducir las distracciones y enfocar la atención en tu respiración.
 - o Inhale profundamente por la nariz durante 4 segundos, asegurándose de que tu abdomen se expanda (debe ser la zona que más se mueva).
 - o Exhale lentamente por la boca durante 6-8 segundos, permitiendo que el abdomen se contraiga.
 - o Repita este ciclo de respiración durante unos 2-3 minutos, concentrándose en la sensación de que tu abdomen se expande y se contrae con cada respiración.
- Realizar actividades de relajación, como meditación o yoga.
- Buscar apoyo en grupos de cuidadores o terapeutas.
- Delegar tareas cuando sea posible para evitar el sobrecargarse.

2.3. Prevenir lesiones: Ergonomía en el cuidado diario

El trabajo físico del cuidador informal, especialmente al realizar movilizaciones, puede tener un gran impacto en la salud musculoesquelética. Adoptar las posturas adecuadas, usar la fuerza de los músculos correctos y aplicar técnicas de movilización seguras puede ayudar a prevenir lesiones.

Principios básicos de ergonomía para el cuidador

1. Mantenga una postura neutral: La espalda debe mantenerse recta, con la cabeza alineada con la columna. Evite doblar la espalda o forzar los hombros hacia adelante.
2. Flexione las rodillas, no la espalda: Al levantar a una persona, flexione las rodillas y mantenga la espalda recta. Use la fuerza de las piernas para elevar, no la espalda.
3. Use sus pies, no solo sus manos: Para mover a la persona, desplace sus pies en lugar de girar la espalda. Esto reduce la tensión en la columna.
4. Distribuya el peso de manera uniforme: Mantenga el peso de la persona lo más cercano posible a su cuerpo, para evitar sobrecargar los músculos de los brazos y la espalda.

Consejos para movilizaciones y transferencias seguras

1. Uso de ayudas técnicas: Si es posible, utilice dispositivos como sillas de ruedas, grúas de transferencia o dispositivos de apoyo que faciliten las movilizaciones, reduciendo el esfuerzo físico.
2. Transferencia de la cama a la silla: Para transferir a una persona de la cama a una silla, siga estos pasos:
 - o Coloque la silla lo más cerca posible de la cama.
 - o Flexione las rodillas y mantenga la espalda recta.
 - o Utilice las piernas para levantar y mover a la persona, manteniéndola cerca de tu torso.
3. Cambio de posición en la cama: Cambiar de posición a una persona en la cama implica:
 - o Colocar la cama a una altura adecuada.
 - o Usar la fuerza de sus piernas para mover a la persona, evitando torsiones.
 - o Si es necesario, utilice una sábana entremetida para facilitar el movimiento.
4. Movilización de personas con poco control corporal: Para personas con poca movilidad, asegúrese de realizar movimientos suaves y con-

trolados. Evite movimientos bruscos, y use su cuerpo para guiar y estabilizar a la persona mientras la moviliza.

3. CONCLUSIÓN

El bienestar del cuidador es tan importante como el de la persona cuidada. Adoptar estrategias de autocuidado, como realizar ejercicio regular, descansar adecuadamente, alimentarse bien y manejar el estrés, contribuye a mantener la salud física y emocional del cuidador. Además, aplicar principios de ergonomía en las movilizaciones y transferencias diarias es fundamental para prevenir lesiones y tensiones musculares. El trabajo del cuidador es vital, pero es necesario que también se cuide a sí mismo para poder continuar brindando un apoyo de calidad a la persona dependiente.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Conselleria de Sanitat. (2014). *Guía de atención a las personas cuidadoras familiares en el ámbito sanitario*. Generalitat Valenciana. Recuperado de: <https://www.san.gva.es/documents/d/assistencia-sanitaria/guiapersonascuidadorascastellano-pdf>
- Cristancho-Lacroix, V., Moulin, F., Wrobel, J., Batrancourt, B., Plichart, M., De Rotrou, J., et al. (2014). A web-based program for informal caregivers of persons with Alzheimer's disease: An iterative user-centered design. *JMIR Research Protocols*, 3(3), e46. <https://doi.org/10.2196/resprot.3607>
- Cruz Roja Española. (s.f.). *Guía básica para cuidadores*. <https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/13652875/Gu%C3%ADa+b%C3%A1sica+para+cuidadores.es.pdf/226174bd-068d-8e00-658b-1c84fcc1204e>
- Désormeaux-Moreau, M., Michel, C., Vallières, M., Racine, M., Poulin-Paquet, M., Lacasse, D., et al. (2021). Mobile apps to support family caregivers of people with Alzheimer disease and related dementias in managing disruptive behaviors: Qualitative study with users embedded in a scoping review. *JMIR Aging*, 4(2), e21808. <https://doi.org/10.2196/21808>
- Fundación Cantabria Salud y Bienestar Social. (2021). *Guía para cuidadores no profesionales en situación de dependencia*. Fundación cantabria Salud y bienestar social. <https://www.serviciossocialescantabria.org/uploads/documentos/SACEF%20gu%C3%ADa%20cuidadores.pdf>
- García Antón, M. Á. (Coord.), Campos Dompédro, J. R., Fernández Rodríguez, A. M., Matilla Mora, R., Merino Aláñez, M., Molinero Aguilera, S., Moya Bernal, A., Ramos Cordero, P., Sanz Peces, E. M., & Valle Martín, M. A. (2013). *Manual de habilidades para cuidadores familiares de personas mayores dependientes*. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf
- Holden, R. J., Schubert, C. C., & Mickelson, R. S. (2015). The patient work system: An analysis of self-care performance barriers among elderly heart failure patients and their informal caregivers. *Applied Ergonomics*, 47, 133–150. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2014.09.009>

- Martínez Rovira, M. M. (Coord.), Fuertes, E., Mateo, M., & Lanza, Y. (2010). *Manual de formación: La atención y el cuidado de las personas en situación de dependencia*. Gobierno de Aragón. <https://www.aragon.es/documents/20127/1984335/Manual%20de%20formacion.pdf/f49889e8-9bf9-c18b-5a55-66372eb6be47>
- Ministerio de Sanidad. (2022). *Manual para cuidadores de personas con demencia*. Gobierno de España. Recuperado el 23 de diciembre de 2024, de <https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/enfermedadesNeurodegenerativas/manualCuidadoresDemencia/home.htm>
- Werner, N. E., Rutkowski, R. A., Holden, R. J., Ponnala, S., & Gilmore-Bykovskiy, A. (2022). A human factors and ergonomics approach to conceptualizing care work among caregivers of people with dementia. *Applied Ergonomics*, 104, 103820. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2022.103820>
- Wilkinson, A., Meikle, N., Law, P., Yong, H. J., Butler, P., Kim, J., et al. (2018). How older adults and their informal carers prevent falls: An integrative review of the literature. *International Journal of Nursing Studies*, 82, 13–19. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.02.023>

ENCONTRAR EL EQUILIBRIO EN EL CUIDADO DE UN SER QUERIDO

MÓNICA TORRES RUIZ-HUERTA

1. INTRODUCCIÓN: LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO EMOCIONAL

El autocuidado emocional no solo es una forma de garantizar tu bienestar, sino también una manera de *mejorar la calidad del cuidado que ofreces*. Todo el sistema, el entorno se va a beneficiar. Por eso no es una posición egoísta, sino al contrario, es una postura sabia y valiosa.

En este capítulo vamos a incorporar conocimiento específico sobre el funcionamiento del cerebro y el cuerpo, sobre las emociones, su clasificación dependiendo del manejo que hagamos de ellas y su función en la organización del bienestar. Vamos a abordar estrategias prácticas para fortalecer tu resiliencia emocional y crear espacios saludables de autocuidado, con el objetivo de que, mientras cuidas a otros, también puedas cuidarte.

A través de la lectura de estas palabras, te invito a no relegar tu bienestar emocional a un segundo plano, sino a integrarlo como una parte fundamental de la labor de cuidar.

El lugar que estás ocupando como figura de cuidado es esencial y, a veces, puede pesar. Es algo que puede que hagas porque lo has decidido o, a veces, porque no queda más remedio; sea como sea, lo importante es que tú ocupas ese lugar y es esencial que sea reconocido. Si el entorno no reconoce el esfuerzo, puede ser doloroso y sabemos que no siempre es validado y visto en su totalidad. Sin embargo, tu trabajo cotidiano entreteje una sociedad que pervive, formamos parte de una especie que ha evolucionado porque unos hemos cuidado de otros como demuestran los hallazgos antropológicos. Entre otros, encontramos los yacimientos de Atapuerca donde se descubrieron restos de individuos que sólo podían haber sobrevivido recibiendo cuidados prolongados. Esta intencionalidad del cuidado ha tenido implicaciones evolutivas importantes. Por un lado, la cooperación, la empatía y el cuidado han favorecido la supervivencia del homo sapiens,