



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR



**INAPAM**  
INSTITUTO NACIONAL DE LAS  
PERSONAS ADULTAS MAYORES

# **Manual de Apoyo con el Cuidado de Personas Adultas Mayores**

**Material complementario  
Modelo Gerontológico**

## **Guía para la Participación Comunitaria de las Personas Adultas Mayores**

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2024

### **Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores**

Petén 419, Colonia Vértiz Narvarte, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México, C.P. 03020  
[www.gob.mx/inapam](http://www.gob.mx/inapam)

Lic. Jorge Alberto Valencia Sandoval

**Encargado del Despacho de la Dirección General**

Ana Luisa Gamble Sánchez Gavito

**Directora de Gerontología**

Lic. Hugo Enrique Reyes Torres

**Subdirector de Modelos Gerontológicos y Capacitación**

Emmanuel Baruch Posadas Reyes

**Jefe del Departamento de Diseño de Modelos**

#### **Autores**

Mtro. Y M.E. Francisco Javier Rodríguez Román

Mtra. María del Carmen Salazar Jiménez

Dr. Kevin Joshua Carrera García

Hecho en México

## Índice

|                                                                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introducción.....</b>                                                                     | <b>1</b>  |
| <b>Objetivo General.....</b>                                                                 | <b>1</b>  |
| <b>Capítulo 1. Los cuidados en personas adultas mayores .....</b>                            | <b>1</b>  |
| 1.1 Los cuidados básicos en personas adultas mayores .....                                   | 1         |
| 1.2 Cuidados básicos relacionados con las actividades básicas de la vida diaria .....        | 2         |
| 1.2.1 Alimentación .....                                                                     | 3         |
| 1.2.2 Vestido.....                                                                           | 7         |
| 1.2.3 Cambio de pañal .....                                                                  | 8         |
| 1.2.4 Uso del sanitario.....                                                                 | 12        |
| 1.2.5 Cuidado personal .....                                                                 | 16        |
| 1.2.6 Higiene personal .....                                                                 | 25        |
| 1.2.7 Movilización y transferencias .....                                                    | 40        |
| 1.3 Cuidados básicos relacionados con las actividades instrumentales de la vida diaria ..... | 46        |
| 1.3.1 Preparación de alimentos .....                                                         | 47        |
| 1.3.2 Lavado de ropa .....                                                                   | 49        |
| 1.3.4 Tareas del hogar .....                                                                 | 51        |
| 1.3.5 Apoyo en el uso de transporte .....                                                    | 51        |
| 1.3.6 Asistencia en el uso de teléfono.....                                                  | 52        |
| 1.3.7 Manejo de finanzas .....                                                               | 53        |
| 1.3.8 Realización de compras.....                                                            | 54        |
| 1.3.9 Ministración de medicamentos .....                                                     | 55        |
| 1.4 Características e identificación de cuidados que necesita la persona adulta mayor .....  | 55        |
| <b>Capítulo 2. La persona que otorga cuidados.....</b>                                       | <b>57</b> |
| 2.1 El perfil de la persona cuidadora de personas adultas mayores .....                      | 57        |
| 2.2 El colapso de la persona cuidadora.....                                                  | 58        |
| 2.3 Estrategias para afrontar situaciones complicadas .....                                  | 59        |
| 2.3.1 Evaluar la situación .....                                                             | 60        |
| 2.3.2 Identificar la dificultad .....                                                        | 60        |
| 2.3.4 Antecedentes de la dificultad .....                                                    | 60        |
| 2.3.5 Consecuencias de la dificultad .....                                                   | 61        |
| 2.3.6 Recomendaciones para disminuir la frecuencia en los cambios de comportamiento.....     | 62        |
| <b>Referencias.....</b>                                                                      | <b>62</b> |
| <b>Anexos .....</b>                                                                          | <b>65</b> |

## Introducción

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, como órgano rector de la política pública en favor de las personas de 60 años y más, y con el propósito de promover acciones de Estado y sociedad a fin de que la prestación de servicios y atención que se brinde a las personas adultas mayores en cualquier centro se realice con calidad favoreciendo su bienestar, ha desarrollado el Modelo Gerontológico, un conjunto de estrategias, procesos y herramientas que permiten integrar la atención gerontológica para responder a las necesidades de las personas adultas mayores con el fin de promover el envejecimiento activo y saludable.

Los cuidados son el conjunto de actividades y empleo de recursos dirigidos al bienestar físico, psicológico y social de las personas, a fin de que puedan ejercer sus derechos, principalmente a la vida y la salud. En las personas adultas mayores, los cuidados son necesarios cuando éstas presentan algún grado de dependencia y cobran relevancia para la realización de actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.

El presente Manual, como material complementario del Modelo Gerontológico, es una herramienta que pretende facilitar la implementación del cuidado en personas adultas mayores fomentando el bienestar en ellas y en la persona que los otorga.

Si bien las acciones propuestas en el presente documento están dirigidas a ser aplicadas principalmente en el entorno familiar y Centros Gerontológicos, resulta importante que personas adultas mayores y sociedad en general cuenten con información sobre el cuidado ya que ningún actor social se encuentra exento de proveer o recibir cuidados ante situaciones diversas.

## Objetivo General

Orientar a las personas cuidadoras y personal relacionado con la atención de personas adultas mayores sobre la identificación de la necesidad de cuidados en personas adultas mayores, sus características e implementación mediante el establecimiento de recomendaciones.

## Capítulo 1

### Los cuidados en personas adultas mayores

---

#### Objetivos:

- Identificar los cuidados básicos en las personas adultas mayores.
  - Brindar cuidados básicos de manera adecuada mediante el establecimiento de recomendaciones e identificación de necesidades particulares.
- 

Al conjunto de actividades y uso de recursos para atender las necesidades de las personas adultas mayores con distintos grados de dependencia se les conoce como cuidados (Ministerio de sanidad y política social [MSPSI], 2009).

Estos se clasifican según la complejidad y la consecuente necesidad de especialización para poder brindarles, los cuidados básicos son aquellos que se pueden proporcionar por cualquier persona recibiendo una capacitación previa y los cuidados avanzados, que sólo pueden ser otorgados por profesionales de la salud.

#### 1.1 Los cuidados básicos en personas adultas mayores

Los cuidados básicos permiten ayudar a las personas para que puedan realizar las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, favoreciendo con ello su participación, autonomía, dignidad y bienestar (**Imagen 1**).



**Imagen 1.** Cuidados básicos en las personas adultas mayores.

## 1.2 Cuidados básicos relacionados con las actividades básicas de la vida diaria

Las personas adultas mayores necesitan realizar un tipo de actividades que les permitan preservar la funcionalidad y el cuidado de su cuerpo, y que se relacionan a la supervivencia y condición humana, estas llevan por nombre Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) (Romero, 2017).

Aunque su ejecución se automatiza en la niñez, son diversos los factores que influyen en que las personas adultas mayores necesitan del apoyo de un tercero para poder realizarlas. Dentro de estas actividades se incluye la alimentación, el aseo, baño, vestido, movilidad personal, sueño y descanso.

Por lo anterior, es necesario orientar a las personas cuidadoras de personas adultas mayores para que puedan otorgar la asistencia adecuada al realizar estas actividades básicas, teniendo siempre presente que si la persona adulta mayor puede realizar alguna de estas actividades sin ayuda es importante que la siga realizando y sólo se deberá brindar asistencia si es necesario.

## 1.2.1 Alimentación

La alimentación es crucial para mantener la funcionalidad de las personas adultas mayores por lo cual debemos evitar las comidas altas en calorías y bajas en nutrientes, además de identificar si existe algún cambio en el estado de salud que esté impidiendo comer sus alimentos (Ministerio de salud SENAMA, 2009).

La asistencia al momento de comer se encuentra dentro de los cuidados básicos de las personas adultas mayores, en ella la persona cuidadora lleva la comida del recipiente a la boca de la persona adulta mayor que ésta lo realice adecuadamente (Gil, P. et al, 2013). (Imagen 2).

**Imagen 2.** Recomendaciones para asistir la alimentación.



A continuación, se describen recomendaciones que harán que se facilite otorgar este cuidado y hacerlo de forma correcta, siempre potenciando las capacidades de la persona adulta mayor y su autonomía (**Tabla 1**).

**Tabla 1.** Recomendaciones para la asistencia al momento de comer de la persona adulta mayor.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Cuando la persona adulta mayor necesite de apoyo directo al momento de comer (llevar la comida a la boca), deberá lavarse adecuadamente las manos con agua y jabón, y hará lo mismo con las manos de la persona adulta mayor. En caso de que la persona pueda comer por sí misma, es necesario que verifique que haya realizado el lavado de manos correctamente. |
| 2      | Verifique que la persona adulta mayor esté en una posición correcta y confortable para tomar sus alimentos (sentada o semisentada). En caso de necesitar apoyo directo, la persona que otorgue cuidados deberá sentarse de frente y a la misma altura de los ojos de la persona adulta mayor.                                                                     |
| 3      | Establezca junto con la persona adulta mayor horarios fijos para cada comida.<br><br>Es importante que conozca previamente si la persona adulta mayor es alérgica o tiene restringido algún alimento (problemas en la salud, religión, cultura, preferencia, interacción con medicamentos, etcétera).                                                             |
| 4      | Permita que la persona adulta mayor escoja los alimentos en su dieta siguiendo las recomendaciones que el personal médico o de nutrición haya indicado, procurando que su alimentación sea variada, apetecible y nutritiva.                                                                                                                                       |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5</b>  | En caso de identificar cambios en el apetito de la persona adulta mayor, tomarlo como un indicativo de algún posible problema por lo que deberá preguntarle, sin regaños o reprimendas y buscar una solución, recuerde que puede acudir con un profesional y solicitar ayuda en caso de ser necesario. |
| <b>6</b>  | Aunque la persona adulta mayor no necesite de mucha ayuda durante la comida, procure que siempre coma acompañada.<br><br>En caso de que la persona adulta mayor tenga problemas al mover la muñeca, es recomendable que le dé una cuchara curvada para comer.                                          |
| <b>7</b>  | Procure que los platos tengan bordes amplos y que mantengan la comida caliente en caso de que la persona adulta mayor tarde en comer.                                                                                                                                                                  |
| <b>8</b>  | En caso de que la persona adulta mayor utilice dentaduras o anteojos, revise que los tengan puestos adecuadamente y en buenas condiciones.                                                                                                                                                             |
| <b>9</b>  | Es importante que verifique antes de llevar los alimentos a la boca, que su temperatura se encuentre al gusto y tolerancia de la persona adulta mayor.                                                                                                                                                 |
| <b>10</b> | En caso de que identifique alteraciones para que la persona adulta mayor mastique los alimentos, es necesario revisar los factores que están provocando esta alteración, optar por alimentos en consistencia blanda y una alimentación fraccionada.                                                    |
| <b>11</b> | Procure que la persona adulta mayor se tome el tiempo necesario para masticar adecuadamente en cada bocado.<br><br>Es importante que ofrezca agua simple durante las comidas para facilitar el masticar y pasar la comida.                                                                             |
| <b>15</b> | Posterior a la comida, la persona adulta mayor deberá asearse adecuadamente la boca o recibir apoyo para realizarlo.                                                                                                                                                                                   |

**Fuente:** Instituto Nacional de Personas Adultas Mayores. Basado en: Ministerio de salud SENAMA. Ministerio de salud SENAMA. (2009). *Manual del cuidado de personas mayores dependientes y con pérdida de autonomía*. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/c2c4348a0dbd9a8be040010165012f3a.pdf>, Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Vilorio, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>, Ministerio de salud. (2018). *Hospital Emergencias Pediátricas. Guía técnica de procedimientos de Enfermería*. <http://www1.hep.gob.pe/pdfs/guias/APROBADAS/GTP%20ENF.pdf>

Es muy importante que identifiquemos las necesidades de la persona adulta mayor para poder otorgar un cuidado integral, debido a que existen diversas limitaciones o restricciones que modifican la forma de otorgar los

cuidados, por lo cual abordaremos la asistencia en la comida en personas adultas mayores que pueden estar en una silla (posición adecuada) y aquellos que se encuentran postrados en cama (**Tabla 2, Tabla 3**).

**Tabla 2.** Asistencia al momento de comer cuando la persona adulta mayor se encuentra sentada en una silla.

| Procedimiento                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Es necesario contar con un lugar cómodo, silla con reposabrazos, mesa con altura adecuada, un plato hondo y tendido, cuchara, tenedor, vaso con agarradera y servilletas. También ofrezca poner su música favorita.                                                                                                                                                                                                            |
|    | Trate de estimular que la persona adulta mayor se lave las manos por sí misma, en caso de no poder hacerlo es necesario que brindar ayuda. Recuerde también usted lavar sus manos de forma adecuada.                                                                                                                                                                                                                           |
|    | La persona adulta mayor debe estar sentada de forma correcta y confortable, utilice una silla que tenga respaldo y con la cual pueda descansar los pies en el suelo.                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | Si la persona adulta mayor usa alguna prótesis dental es necesario verificar que la tenga colocada y en buenas condiciones.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <p>Siéntese cerca de la persona adulta mayor y permanezca atenta (o) a sus necesidades.</p> <p>Mencione a la persona adulta mayor lo que va a comer en ese momento (trate de abrir su apetito). Revise que los alimentos tengan la consistencia y temperatura adecuada. Es importante servir un guisado a la vez y en pequeñas cantidades.</p>                                                                                 |
|  | Si la persona adulta mayor puede tomar los utensilios y comer por sí sola (es importante mantener la independencia), es necesario que le recuerde masticar completamente la comida y tomarse su tiempo entre cada bocado. En caso de que necesite apoyo ofrezca pequeñas cantidades de alimento, respete los tiempos de la persona adulta mayor y asegúrese de que se encuentre en estado de alerta, concentrado y sin fatiga. |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Durante la comida ofrezca regularmente agua y según sea el caso limpie la boca cuantas veces se necesite. Recuerde tener paciencia ante los incidentes en la mesa.</p> <p>Al terminar de comer, proporcione ayuda a la persona adulta mayor para que cepille su dentadura o prótesis dental, si la persona puede hacerlo por sí misma es importante que le recuerde hacerlo correctamente.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>, Hernández, A. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual\\_cuidados-generales.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf), Campos, J., Fernández, A., García, M., Matilla, R., Merino, M., Molinero, S., Moya, A., Ramos, P., Sanz, E., Valle, M. (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](https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf)

**Tabla 3.** Asistencia al momento de comer cuando la persona adulta mayor está en cama.

| Procedimiento                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>Es necesario que la persona adulta mayor se encuentre cómoda, coloque almohadas detrás de la espalda para sentarla (esto favorece el paso de los alimentos y evita accidentes), use un plato hondo y tendido, cuchara, tenedor, vaso con agarradera y servilletas. También ofrezca poner su música favorita.</p>                                                                                                                   |
|  | <p>Trate de estimular que la persona adulta mayor se lave las manos por sí misma, en caso de no poder hacerlo es necesario que brindar ayuda. Recuerde también usted lavar sus manos de forma adecuada.</p> <p>La persona adulta mayor debe estar sentada de forma correcta y confortable.</p>                                                                                                                                        |
|  | <p>Si la persona adulta mayor usa alguna prótesis dental es necesario verificar que la tenga colocada y en buenas condiciones.</p> <p>Siéntese cerca de la persona adulta mayor y permanezca atenta (o) a sus necesidades.</p>                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p>Mencione a la persona adulta mayor lo que va a comer en ese momento (trate de abrir su apetito). Revise que los alimentos tengan la consistencia y temperatura adecuada. Es importante servir un guisado a la vez y en pequeñas cantidades.</p>                                                                                                                                                                                    |
|  | <p>Si la persona adulta mayor puede tomar los utensilios y comer por sí sola (es importante mantener la independencia), es necesario que le recuerde masticar completamente la comida y tomarse su tiempo entre cada bocado. En caso de que necesite apoyo ofrezca pequeñas cantidades de alimento, respete los tiempos de la persona adulta mayor y asegúrese de que se encuentre en estado de alerta, concentrado y sin fatiga.</p> |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Durante la comida ofrezca regularmente agua y según sea el caso limpie la boca cuantas veces se necesite. Recuerde tener paciencia ante los incidentes en la mesa.</p> <p>Al terminar de comer, proporcione ayuda a la persona adulta mayor para que cepille su dentadura o prótesis dental, si la persona puede hacerlo por sí misma es importante que le recuerde hacerlo correctamente.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>, Hernández, A. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual\\_cuidados-generales.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf), Campos, J., Fernández, A., García, M., Matilla, R., Merino, M., Molinero, S., Moya, A., Ramos, P., Sanz, E., Valle, M. (2013). *Manual de Habilidades para cuidadores familiares de personas mayores dependientes*. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. [https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL\\_HABILIDADES\\_SEGG.pdf](https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf)

También es importante mencionar que en los casos en los que se requiere alimentación por sonda (nasogástrica, nasoyeyunal o gastrostomía) no estaremos hablando de cuidados básicos, por lo tanto, estos sólo podrán ser realizados por personal debidamente capacitado en el manejo de estos dispositivos.

### 1.2.2 Vestido

Para la persona adulta mayor el vestirse o ser apoyada en esta actividad de forma adecuada permite mejorar su imagen, autoestima, mantener una adecuada temperatura corporal y sentirse cómoda a lo largo del día, por esto es sumamente importante su participación activa a pesar del grado de dependencia que presente, para escoger, acomodar y colocarse la ropa (Gil et al., (Imagen 3).

**Imagen 3.** Vestido de la persona adulta mayor



2013)

Algunas recomendaciones que permitirán una adecuada asistencia del vestido y a la vez fortalecer las capacidades de la persona adulta mayor y su autonomía se describen en la **Tabla 4**.

**Tabla 4.** Recomendaciones para apoyar a las personas adultas mayores en el vestido.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Antes de que la persona adulta mayor se coloque la ropa limpia o usted le apoye a hacerlo, es necesario que revise que la habitación se encuentre a una temperatura adecuada.                                                                                                                                                                                                      |
| 2      | Tome el tiempo necesario para realizar este cuidado y brindarle seguridad a la persona adulta mayor en todo momento, puede usar un lugar cómodo donde ésta se pueda sentar.                                                                                                                                                                                                        |
| 3      | El cambio de ropa se debe realizar todos los días estableciendo horarios fijos para que la persona adulta mayor se vista, convirtiendo esta actividad en parte de la rutina diaria.                                                                                                                                                                                                |
| 4      | La persona adulta mayor debe escoger su ropa (de una muestra pequeña y de su gusto), en el caso de que no pueda hacerlo, debe brindar apoyo tratando de incluirla en la actividad.                                                                                                                                                                                                 |
| 5      | Se recomienda escoger ropa cómoda, holgada, con telas suaves, elásticas, fácil de ponerse y quitarse, adaptando cremalleras o botones por cinta velcro, con apertura delantera, fácil de mantener limpia y en buen estado, acorde al clima predominante de la región y a los gustos de la persona adulta mayor.                                                                    |
| 6      | Si la persona adulta mayor necesita apoyo para vestirse, pero aún puede hacerlo, aunque no completamente, debe ayudarla organizando la ropa en el orden en la cual se la debe de colocar, entregándole una prenda a la vez y dando instrucciones claras.                                                                                                                           |
| 7      | La persona adulta mayor se debe colocar una prenda a la vez, de esta forma evitaremos el frío y las corrientes de aire, si está acostumbrada a quitarse toda la ropa de una sola vez es necesario que se le entregue una bata.                                                                                                                                                     |
| 8      | Revise el estado del calzado que utiliza la persona adulta mayor, este debe ser firme con interiores resistentes, cómodo, suela de goma antideslizante, en caso de tener tacón el cual no debe de exceder los 3.5 centímetros, verifique que estén bien colocados sin llegar a apretar. Es importante que elija calzado tipo botín y evitar el uso de sandalias.                   |
| 9      | Refuerce las capacidades de la persona adulta mayor, si necesita ayuda en esta actividad puede apoyarla a elegir la ropa, acomodarla en orden y posterior a ello debe recordarle lo bien que se viste por sí misma y que sabe que puede hacerlo este día. Al terminar felicítela por lo bien que lo ha hecho, esto aumentará su confianza y permitirá que mejore su independencia. |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Ministerio de salud SENAMA. (2009). *Manual del cuidado de personas mayores dependientes y con pérdida de autonomía*. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/c2c4348a0dbd9a8be040010165012f3a.pdf>, Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Viloria, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>

### 1.2.3 Cambio de pañal

Las personas adultas mayores que utilizan pañales debido a problemas de incontinencia urinaria o fecal y que no pueden realizar el cambio por sí solas necesitan de apoyo constante y adecuado para mantener la integridad de la piel (**Imagen 4**).

**Imagen 4.** Recomendaciones para el cambio de pañal en la persona adulta mayor



### RECUERDA

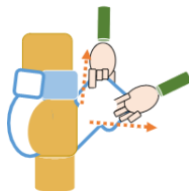
- Debes lavar tus manos antes y después de realizar el cambio de pañal.
- No dejes a la persona adulta mayor en ningún momento y trata de hacer el cambio de pañal en el menor tiempo posible.
- Durante esta actividad es importante que revises la piel de la persona adulta mayor y en caso de observar alteraciones, limpia la zona de forma adecuada, reporta inmediatamente al médico tratante y sigue el tratamiento indicado.
- No uses toallas húmedas con alcohol.
- Es importante mantener la integridad de la piel y un cambio correcto de pañal contribuye a disminuir el riesgo de aparición de lesiones en esta zona. (**Ministerio de salud, 2018**).

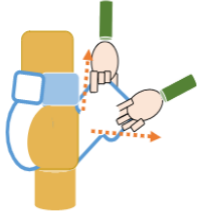
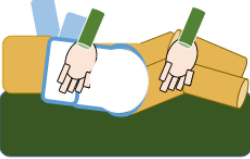
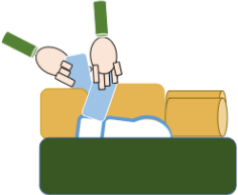
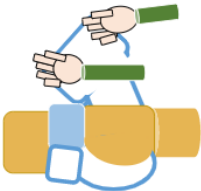
Este

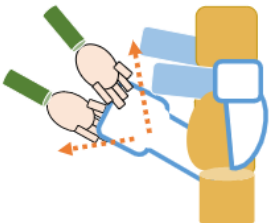
procedimiento varía según la posición en la cual se encuentre la persona adulta mayor (acorde a sus necesidades), tal como se describe a continuación (**Tabla 5**).

**Tabla 5.** Asistencia al momento de realizar cambio de pañal en personas adultas mayores.

| Procedimiento                                                                                                        |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Realice la higiene de manos con agua y jabón (40-60 segundos).                                                    |  |
| 2. Prepare los materiales que a utilizar para realizar este procedimiento (pañal, guantes, toallas, etcétera).       |  |
| 3. Revise que el lugar se encuentre limpio y que en este se pueda preservar la intimidad de la persona adulta mayor. |                                                                                       |
| 4. Colóquese guantes.                                                                                                |  |
| 5. Abra el pañal cerrando las pestañas para no lesionar la piel de la persona adulta mayor.                          |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Usando el mismo pañal, retire el exceso de materia fecal y limpie el resto con toallitas húmedas y secas (sin alcohol), el movimiento debe realizarse de adelante hacia atrás y posterior a ello, cerrar el pañal y colocarlo en la basura.                                                                                                                                                                                                        |    |
| 7. Retírese los guantes sucios y coloque unos nuevos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
| 8. Coloque el pañal limpio procurando no tocar la superficie que estará en contacto con la piel de la persona adulta mayor, en este paso es importante seguir las indicaciones dependiendo a la posición en la cual se encuentre según sus necesidades (Osakidetza, 2013).                                                                                                                                                                            |    |
| <b>8.1 Cambio de pie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Importante:</b> La persona adulta mayor debe de tener fuerza en ambas piernas y brazos, antes de iniciar el cambio de pañal es importante que tenga agarre de una barra de apoyo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Una vez que la persona adulta mayor se encuentre en una posición segura, abra el pañal y extiéndalo dándole forma de cuna.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Abra el cinturón, colóquelo alrededor de la cadera y ajústelo delante con el velcro.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque el pañal extendido entre las piernas de la persona adulta mayor, extienda las tiras delanteras del velcro y péguelas al cinturón realizando una presión suave. Procure alisar los pliegues que se forman en la zona de la ingle y comprobar que las tiras estén bien pegadas. (En caso de usar pañales de tipo “calzón”, es importante que este sea de la talla de la persona adulta mayor)</li> </ul> |  |
| <b>8.2 Cambio sentado</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Importante:</b> La persona adulta mayor debe de tener fuerza en ambas piernas y brazos, antes de iniciar el cambio de pañal es importante que tenga agarre de una barra de apoyo y la silla donde este sentado sea firme</li> </ul>                                                                                                                                                                         |                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Una vez que la persona adulta mayor se encuentre sentada en un lugar seguro, abra el pañal y extiéndalo dándole forma de cuna.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Abra el cinturón, colóquelo alrededor de la cadera y ajústelo delante con el velcro.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Levante brevemente a la persona adulta mayor para que pueda pasar el pañal entre sus piernas, estire las tiras delanteras de velcro y péguelas realizando una presión suave. Procure alisar los pliegues que se forman en la zona de la ingle y compruebe que las tiras de velcro estén bien pegadas. (En caso de usar pañales de tipo “calzón”, es importante que este sea de la talla de la persona adulta mayor).</li> </ul> |    |
| <p><b>8.3 Cambio acostado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La persona adulta mayor debe de estar acostada en un lugar cómodo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Inicie abriendo el pañal, extiéndalo dándole forma de cuna y abra el cinturón.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pídale o ayúde a la persona adulta mayor a ponerse de lado y coloqué el pañal detrás.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pase el cinturón por debajo de la cintura y ayúdele a la persona adulta mayor a acomodarse boca arriba, ajuste el cinturón con las tiras del velcro.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque el pañal entre las piernas, estire las tiras delanteras del velcro y péguelas al cinturón realizando una presión suave. Acomode los pliegues que se realicen en la zona de la ingle. Compruebe que las tiras estén bien ajustadas.</li> </ul>                                                                                                                                                                           |  |
| <p><b>8.4 Cambio de pie, colocación inversa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Importante:</b> La persona adulta mayor debe de tener fuerza en ambas piernas y brazos, antes de iniciar el cambio de pañal es importante que tenga agarre de una barra de apoyo.</li> </ul>                                                                                                                                                                             |                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Una vez que la persona adulta mayor se encuentre en una posición segura, abra el pañal y extiéndalo dándole forma de cuna.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Abra el cinturón, colóquelo alrededor de la cadera y ajústelo detrás con el velcro.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque el pañal extendido entre las piernas de la persona adulta mayor, extienda las tiras delanteras del velcro y péguelas al cinturón realizando una presión suave. Procure alisar los pliegues que se forman en la zona de la ingle y comprobar que las tiras estén bien pegadas. (En caso de usar pañales de tipo “calzón”, es importante que este sea de la talla de la persona adulta mayor).</li> </ul> |  |
| <p>9. Posteriormente al cambio de pañal, ayude a la persona adulta mayor a colocarse en un lugar seguro para que siga realizando sus actividades.</p> <p>10. Lave sus manos con agua y jabón (40-60 segundos).</p>                                                                                                                                                                                                                                     |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Ministerio de salud. (2018). Hospital Emergencias Pediátricas. Guía técnica de procedimientos de Enfermería. <http://www1.hep.gob.pe/pdfs/guias/APROBADAS/GTP%20ENF.pdf>

#### 1.2.4 Uso del sanitario

Las personas que otorguen cuidados deben de observar los retos que a lo largo del día presentan las personas adultas mayores al usar el sanitario, es importante que comprendan que, aunque en ocasiones necesiten de ayuda puede que les dé vergüenza hablar de ello. Por lo cual, es importante adaptar los espacios donde se desenvuelven las personas adultas mayores (hogares, centros de atención, oficinas, etcétera) y realizar algunas actividades que les permitirán desenvolverse de forma segura y apoyar a la persona que otorga cuidados en la asistencia de esta actividad básica de la vida diaria (**Tabla 6**).

**Tabla 6.** Recomendaciones para apoyar a las personas adultas mayores en el uso del sanitario.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Se sugiere que la persona adulta mayor use ropa cómoda y fácil de quitar (pantalones con elástico, ropa deportiva de algodón, etcétera).                                                                                                                                               |
| 2      | El sanitario debe contar con una ventilación e iluminación adecuada.                                                                                                                                                                                                                   |
| 3      | La puerta del baño debe abrir desde afuera, tener mínimo un ancho de 80 centímetros y el espacio al interior debe ser de 1.50 metros por 1.50 metros, todo esto para facilitar el acceso y poder moverse libremente cuando se utilicen dispositivos de ayuda.                          |
| 4      | Coloque barras de apoyo en la regadera, el excusado y en los lugares donde la persona adulta mayor lo requiera.<br><br>Se recomienda instalar un asiento sobre el excusado que sea de un color llamativo, agradable y de textura suave.<br><br>Retire la tapa del asiento al excusado. |
| 5      | Instale un timbre para emergencias, este debe ser fácil de usar y estar accesible.<br><br>Para que la persona adulta mayor encuentre el baño fácilmente se debe de colocar una señal que indique dónde se encuentra.                                                                   |
| 6      | Acompañe a la persona adulta mayor al sanitario cada 2 o 3 horas, en un horario establecido.                                                                                                                                                                                           |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Hernández, A. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual\\_cuidados-generales.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf)

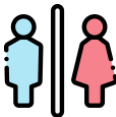
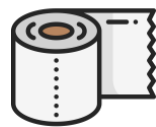
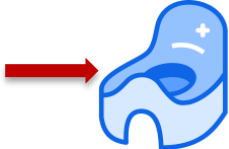
La asistencia en el uso del baño es uno de los cuidados en los cuales debemos de tener un mayor compromiso al momento de proteger la privacidad de la persona adulta mayor y promover el mantenimiento de su independencia y autonomía (**Tabla 7, Tabla 8**).

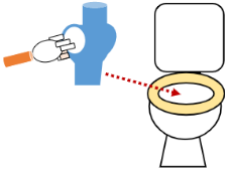
**Tabla 7.** Asistencia a la persona adulta mayor para ir al baño.

| Procedimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realice la higiene de manos con agua y jabón (40-60 segundos).</li> <li>2. Colóquese guantes.</li> </ol>                                                                                                                                                          |    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Acompañe o asista en la movilización a la persona adulta mayor, para que pueda llegar de forma segura al sanitario.</li> </ol>                                                                                                                                    |    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Ayude a la persona adulta mayor a colocarse en el excusado de forma segura y otórguele privacidad en todo momento.</li> </ol>                                                                                                                                     |    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Cuando la persona adulta mayor refiera haber terminado, ayúdela a reincorporarse y en caso de requerirlo, asista en la limpieza y colocación de ropa.</li> </ol> <p><b>Nota:</b> Si apoyó en la limpieza, es necesario retirar los guantes de forma correcta.</p> |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Recuerde a la persona adulta mayor que lave sus manos con agua y jabón, en caso de no poder hacerlo, asístala en el procedimiento.</li> </ol>                                                                                                                     |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Acompañe o ayude en la movilización a la persona adulta mayor para que regrese al lugar donde seguirá realizando sus actividades diarias.</li> <li>8. Retire los guantes y lave sus manos correctamente.</li> </ol>                                               |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Ministerio de salud SENAMA. (2009). *Manual del cuidado de personas mayores dependientes y con pérdida de autonomía*. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/c2c4348a0dbd9a8be040010165012f3a.pdf>

**Tabla 8.** Asistencia a la persona adulta mayor para hacer del baño en la cama.

| <b>Procedimiento</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Realice la higiene de manos con agua y jabón (40-60 segundos).<br>2.Colóquese los guantes.                                                                                                                                                                                                                                       |    |
| 3.Explique a la persona adulta mayor lo que vas a realizar, ayúdele a estar en una posición cómoda y segura.                                                                                                                                                                                                                       |    |
| <b>El procedimiento varía dependiendo de las necesidades de la persona adulta mayor.</b><br><br>4.Si la persona adulta mayor va a orinar en caso de mujeres u defecar en caso de mujeres y hombres:                                                                                                                                |    |
| 4.1 El cómodo debe de tener una temperatura adecuada (vierta un poco de agua tibia en el cómodo y después vacíela en el excusado).                                                                                                                                                                                                 |   |
| 4.2 Coloque talco en el borde del cómodo (de esta forma se evita que se pegue en la piel de la persona adulta mayor). Tenga a la mano papel de baño o toallitas húmedas sin alcohol.                                                                                                                                               |  |
| 4.3 Pídale a la persona adulta mayor que se levante la camisa o playera, después las caderas y en ese momento coloque el cómodo debajo de sus nalgas. (En caso de que no pueda levantar las caderas, ayúdele a colocarse de costado, coloque el cómodo y pida que regrese a su posición anterior, para que quede sobre el cómodo). |  |
| 4.4 En caso de requerir asistencia para la limpieza, debe limpiar de adelante hacia atrás (utilice toallitas húmedas sin alcohol y papel higiénico).                                                                                                                                                                               |  |
| 4.5 Saque el cómodo, colóquelo en un lugar cerca pero seguro (evitando derramar el contenido).                                                                                                                                                                                                                                     |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.6 Asista a la persona adulta mayor a colocarse la ropa y estar en una posición cómoda.                                                                                                                                                                                               |    |
| 4.7 Lleve el cómodo al sanitario y vierta con cuidado el contenido del cómodo en el excusado.                                                                                                                                                                                          |    |
| 4.8 Retire los guantes y lave sus manos.                                                                                                                                                                                                                                               |    |
| <p><b>Si la persona adulta mayor va a orinar en caso de hombres:</b></p> <p>5.1 Una vez la persona adulta mayor se encuentre en un lugar privado, solicite que tome el orinal y coloque su pene dentro del mismo y lo mantenga ahí. (Procura otorgarle privacidad en todo momento)</p> |    |
| 5.2 Al terminar de orinar, pida a la persona adulta mayor que se retire el orinal, lo entregue y acomode su ropa (en caso de no poder es necesario que ayude a hacerlo).                                                                                                               |   |
| 5.3 Recuerde a la persona adulta mayor que lave sus manos con agua y jabón, en caso de no poder hacerlo, asístala en el procedimiento                                                                                                                                                  |  |
| 5.4 Acompañe a la persona adulta mayor al lugar donde seguirá realizando sus actividades y posteriormente lleve el orinal al baño y vacíe el contenido en el excusado.                                                                                                                 |  |
| 5.5 Retire los guantes y lave sus manos.                                                                                                                                                                                                                                               |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Ministerio de salud SENAMA. (2009). *Manual del cuidado de personas mayores dependientes y con pérdida de autonomía*. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/c2c4348a0dbd9a8be040010165012f3a.pdf>

### 1.2.5 Cuidado personal

Diversos son los factores que imposibilitan en determinado momento a las personas adultas mayores el realizar por sí mismas las actividades que son parte de su cuidado personal, ya sea la pérdida de las habilidades motoras o de memoria, por lo cual es necesario el apoyo de otra persona (Hernández, 2014).

Para apoyar en esta labor, es necesario seguir las recomendaciones que a continuación se describen en cada una de las actividades que forman parte del cuidado personal **(Tabla 9)**.

**Tabla 9.** Recomendaciones para el cuidado personal de las personas adultas mayores.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Previo a realizar cada una de las actividades se debe de preparar el lugar y material a utilizar. También se debe de supervisar que el sitio donde se desarrolle cada uno de estos cuidados (baño, recámara, etcétera) debe de estar con el menor número de objetos posibles y mantenerse ordenado en todo momento.                   |
| 2      | Para cada uno de los cuidados (peinar, afeitarse, maquillarse, etcétera) se deben de colocar los artículos en orden de uso.                                                                                                                                                                                                           |
| 3      | Antes de iniciar cada una de las actividades se le debe explicar con claridad a la persona adulta mayor lo que tiene que realizar y en qué le va a apoyar. En algunos casos, la persona que otorga cuidados podrá colocar instrucciones sencillas (escritas o dibujos) junto al espejo, donde se sigan los pasos para cada actividad. |
| 4      | Permita que la persona adulta mayor pueda seleccionar su peinado, maquillaje, corte de pelo, tinte de cabello, aplicación de loción o perfume, de esta manera se reforzará su autonomía fortaleciendo su autoestima.                                                                                                                  |
| 5      | Celebre la participación y elecciones de la persona adulta mayor en cada una de las actividades, para que con ello trate de alcanzar más logros día a día.                                                                                                                                                                            |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Hernández, A. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual\\_cuidados-generales.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf)

## Maquillaje

El uso del maquillaje en algunas personas adultas mayores ha estado presente a lo largo de su vida contribuyendo a su bienestar, permitiéndoles mejorar su autoestima, autopercepción, mantener la vitalidad y una vida social activa. Y aunque es una actividad que busca embellecer a la persona, también ha sido retomada como una terapia ocupacional (Marroquín, 2020) **(Imagen 5)**.

**Imagen 5.** Recomendaciones para el maquillaje en la persona adulta mayor



**Para apoyar a las personas adultas mayores a realizar esta actividad es importante:**

- Mantener el lugar donde la persona adulta mayor se maquillará en orden y con una iluminación adecuada.
- Ayudar a colocar los artículos en orden de uso. (9)
- Elegir maquillaje libre de ingredientes tóxicos y amigable con la piel.
- Recordarle que es importante seguir los tres pasos en la rutina de maquillaje (independientemente del estilo que prefiera) (Marroquín 2020).

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Marroquín, M. (2020). *Maquillaje como herramienta para el auto reconocimiento en las adolescentes*. [Tesis de licenciatura, Universidad Jorge Tadeo Lozano]. <https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/bitstream/handle/20.500.12010/9780/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Para realizar esta actividad es importante establecer una rutina de maquillaje en la cual podamos apoyar a la persona adulta mayor procurando que en todo momento mantenga su independencia (**Imagen 6**).

**Imagen 6.** Elementos para desarrollar una rutina de maquillaje en las personas adultas mayores.



**1. PREPARACIÓN DE LA PIEL**

Previo al inicio del maquillaje es importante aplicar productos como suero facial, crema hidratante, bloqueador y humectante de labios. (Marroquín 2020)



**2. APLICACIÓN DEL MAQUILLAJE**

La aplicación del maquillaje dependerá del estilo propio de la persona adulta mayor, por lo cual es importante que elija el tipo de maquillaje (polvo líquido) tonos, colores y artículos (corrector, polvos, etcétera).



**3. LIMPIEZA DE LA PIEL**

Al terminar el día es importante desmaquillar gentilmente con toallitas, realizar la limpieza facial y aplicarse crema humectante.

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Marroquín, M. (2020). *Maquillaje como herramienta para el auto reconocimiento en las adolescentes*. [Tesis de licenciatura, Universidad Jorge Tadeo Lozano]. <https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/bitstream/handle/20.500.12010/9780/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Peinado**

La elección del peinado de la persona adulta mayor es una de las acciones diarias que le permitirá sentirse mejor con su aspecto y así enfrentar los desafíos diarios, por ello es de vital importancia proporcionarle los artículos necesarios para llevarlo a cabo, tal vez un espejo, un peine, cepillo, ligas, peinetas, gel, cera u otro artículo que la persona adulta mayor solicite, en caso de que tenga problemas que impidan que lo realice por sí misma, se deberá realizar conforme a las necesidades y especificaciones de la persona (Hernández, 2014) **(Imagen 7)**.

**Imagen 7.** Recomendaciones para el peinado en la persona adulta mayor



**Es importante que al brindar este cuidado procure:**

- Usar cepillos adaptados para evitar un mayor esfuerzo en la muñeca y hombro.
- Pedirle a la persona adulta mayor que apoye el codo en una superficie a una altura adecuada (no debe de flexionar el tronco).
- Elegir artículos de peso ligero y fácil agarre (Ministerio de salud, 2018).

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en Ministerio de salud. (2018). *Hospital Emergencias Pediátricas. Guía técnica de procedimientos de Enfermería*. <http://www1.hep.gob.pe/pdfs/guias/APROBADAS/GTP%20ENF.pdf>

## Afeitado facial

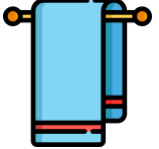
El corte del vello facial (bigote, barba y patilla) para algunas personas adultas mayores se ha convertido en una fuente de bienestar, mejorando la autopercepción, comodidad, autoestima y les permite mejorar su estado del ánimo, por ello es importante que la persona adulta mayor realice alguno o todos los pasos del procedimiento, siendo participe de su cuidado, preservando su independencia y autonomía. Sin embargo, es muy importante respetar a aquellas personas adultas mayores que decidan no realizarse el afeitado facial.

La persona que otorgue cuidados deberá facilitar la realización de los mismos, ya sea manteniendo el lugar ordenado e iluminado, dejando al alcance el material que se va a utilizar y en orden de uso, colocando instrucciones de cada paso o ayudando a realizar el procedimiento, siempre se debe de asegurar que la persona adulta mayor no corra el riesgo de cortarse o irritarse la piel (Ministerio de salud SENAMA, 2009; Ministerio de salud, 2018).

Cuando la persona adulta mayor requiere asistencia al momento de afeitarse debemos de seguir una serie de pasos que permitirá se sientan seguras durante el procedimiento **(Tabla 10)**.

**Tabla 10.** Asistencia a la persona adulta mayor al momento de afeitarse.

### Procedimiento

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Realice la higiene de manos con agua y jabón (40-60 segundos).                                                                                                                                                                                                  |    |
| 2. Explique a la persona adulta mayor lo que va a realizar, ayúdele a estar en una posición cómoda y segura.                                                                                                                                                       |                                                                                       |
| 3. Coloque una toalla grande en el pecho de la persona adulta mayor.                                                                                                                                                                                               |    |
| 4. Coloque una toalla húmeda (agua tibia-caliente) en la cara de la persona adulta mayor durante 5 minutos. (Atención: verifique la temperatura de la toalla para evitar quemar a la persona adulta mayor).                                                        |    |
| 5. Con una brocha de cerdas suaves comience a aplicar el jabón, ya sea en espuma o gel (según la preferencia de la persona adulta mayor).                                                                                                                          |    |
| 6. Con la mano no dominante estire la piel y comience a rasurar con mucho cuidado utilizando un rastrillo desechable, debe realizar movimientos hacia abajo (dirección en la que crece el vello) a lo largo de las patillas, alrededor de la nariz, boca y cuello. |   |
| 7. Intercale enjuagar el rastrillo con agua tibia (para eliminar los restos de vello facial), continúe realizando el mismo procedimiento hasta obtener el resultado deseado.                                                                                       |  |
| 8. Enjuague el rostro de la persona adulta mayor y una vez que retire completamente los residuos de jabón, seque con una toalla dando ligeros toques.                                                                                                              |  |
| 9. Con la palma de las manos aplique la loción preferida de la persona adulta mayor y ayude a que se reincorpore a sus actividades diarias.                                                                                                                        |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador.  
<https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>

## Recorte de uñas

Cortar de forma correcta las uñas de los pies y manos de las personas adultas mayores es muy importante por lo cual quienes otorgan cuidados deben conocer las recomendaciones necesarias al momento de realizarlo (**Tabla 11**).

Es importante señalar que, en caso de observar alteraciones en las uñas, especialmente en personas con enfermedades crónico-degenerativas como diabetes mellitus, es conveniente realizar valoración por podólogo(a).

**Tabla 11.** Recomendaciones para el recorte de uñas en las personas adultas mayores.

| Número | Recomendación                                                                                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Las uñas se deben cortar o limar dejándolas rectas y no muy cortas.                                                            |
| 2      | El momento adecuado para cortar las uñas es al término del baño o también se recomienda sumergirlas previamente en agua tibia. |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Osakidetza. (2013). *Guía básica de cuidados*. [https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osapa\\_apoyo\\_cuidador/es\\_def/adjuntos/guia\\_basica\\_cuidados.pdf](https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osapa_apoyo_cuidador/es_def/adjuntos/guia_basica_cuidados.pdf), Hernández, A. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual\\_cuidados-generales.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf)

## Cuidado de la piel

La importancia de cuidar adecuadamente la piel de las personas adultas mayores radica en que este órgano es la principal barrera protectora del organismo. Por ello, las personas que brinden cuidados deben de adaptar diversas recomendaciones en su plan de cuidados (**Tabla 12**).

**Tabla 12.** Recomendaciones para el cuidado de la piel en las personas adultas mayores.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Todos los días se deberá revisar la piel de la persona adulta mayor y en el caso de los Centros Gerontológicos se registrarán las condiciones en las que se encuentra (hidratación, lesiones, fragilidad, temperatura, rigidez, etcétera). Se recomienda aprovechar el momento del baño o cambio de ropa para hacer esta revisión. |  |
| 2      | Incentivar a la persona adulta mayor a llevar una alimentación adecuada.                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | El baño de la persona adulta mayor deberá ser diario, usando jabón neutro, agua tibia (evitar el uso de agua muy caliente o fría), no friccionar, secar gentilmente y de forma adecuada todas las partes del cuerpo con una toalla suave y posteriormente lubricar la piel con crema hidratante.                               |    |
| 4 | Cuando la persona adulta mayor presente una movilización limitada, la persona que otorga cuidados deberá ayudar en el cambio de posición cada 2 o 3 horas, respetando las horas de sueño. Se pueden utilizar cojines, colchones de presión alterna, soportes de espuma, etcétera.                                              |    |
| 5 | Si la persona adulta mayor utiliza silla de ruedas y permanece largos periodos de tiempo en ella, se deberá apoyar a redistribuir la presión y peso cada 15 minutos, para ello se puede hacer uso de cojines, almohadillas, soportes de espuma, etcétera.                                                                      |    |
| 6 | Cuando la persona adulta mayor utilice pañal, se deberá realizar el cambio de forma adecuada y continua, para que la piel permanezca seca e íntegra.                                                                                                                                                                           |    |
| 7 | En caso de identificar lesiones de cualquier tipo en la piel de la persona adulta mayor, se deberá notificar al médico tratante para que otorgue un tratamiento acorde a las necesidades.                                                                                                                                      |   |
| 8 | Cuando la persona adulta mayor se encuentre acostada, la cabecera no deberá rebasar los 30°. Es importante utilizar ropa de cama de algodón, procurando que se mantenga seca, limpia y sin arrugas. También es importante usar almohadas en la espalda (tórax y región sacra), talones, entre los tobillos, codos y la cabeza. |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Ministerio de salud SENAMA. (2009). *Manual del cuidado de personas mayores dependientes y con pérdida de autonomía*. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/c2c4348a0dbd9a8be040010165012f3a.pdf>, Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Viloria, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>, Hernández, A. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual\\_cuidados-generales.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf)

## Cuidado de los pies

A pesar de que la movilidad de las personas adultas mayores se encuentre limitada, es pertinente realizar una revisión constante del estado de los pies (**Tabla 13**). En ellos podemos ver reflejados algunos problemas que ameriten la revisión por parte del personal de la salud (Gil et al., 2013; Hernández, 2014; Lara et al., 2011).

**Tabla 13.** Aspectos importantes en la revisión de los pies en las personas adultas mayores.

| Procedimiento                                                                                                                                 |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Revise detenidamente la superficie de los pies, en especial de los espacios entre los dedos e identificar malformaciones óseas.            |    |
| 2. Verifique la coloración, movilidad, temperatura y presencia de dolor al mover los pies.                                                    |    |
| 3. Busque indicios de heridas que no pudieran ser referidas por la persona adulta mayor a consecuencia de una disminución en la sensibilidad. |    |
| 4. Pregunte a la persona adulta mayor si tiene alguna molestia en los pies.                                                                   |   |
| 5. Si identifica algún cambio debe comunicarse inmediatamente con personal médico.                                                            |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Viloria, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>, Hernández, A. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual\\_cuidados-generales.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf), Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>

También es importante seguir las recomendaciones para un correcto cuidado de los pies (**Tabla 14**).

**Tabla 14.** Recomendaciones para el cuidado de los pies de las personas adultas mayores.

| Número | Recomendación                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Para realizar la higiene de los pies se debe utilizar jabón neutro y agua tibia. |

|          |                                                                                                                                                                                      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                      |
| <b>2</b> | Realice minuciosamente el lavado y secado de los pies, especialmente en los espacios entre los dedos.                                                                                |
| <b>3</b> | La persona adulta mayor debe mantener los pies limpios y secos.                                                                                                                      |
| <b>4</b> | Evitar exponer los pies a temperaturas extremas.                                                                                                                                     |
| <b>5</b> | La persona adulta mayor deberá utilizar zapatos cómodos, de la medida correcta, con tacón bajo, cierre de elástico o velcro y suelas antideslizantes. (evitar los zapatos abiertos). |
| <b>6</b> | Se recomienda el uso de calcetines de algodón.                                                                                                                                       |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado: Ministerio de salud SENAMA. (2009). *Manual del cuidado de personas mayores dependientes y con pérdida de autonomía*. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/c2c4348a0dbd9a8be040010165012f3a.pdf>, Campos, J., Fernández, A., García, M., Matilla, R., Merino, M., Molinero, S., Moya, A., Ramos, P., Sanz, E., Valle, M. (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](https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf), Hernández, A. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual\\_cuidados-generales.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf)

Para realizar la higiene de los pies de las personas adultas mayores, el cuidador o cuidadora deberá seguir el procedimiento adecuado (**Tabla 15**).

**Tabla 15.** Asistencia en el lavado de pies a la persona adulta mayor.

| <b>Procedimiento</b>                                                                                                                                                |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Revisa que el lugar donde vas a realizar el procedimiento sea cómodo y seguro, prepara el material que vas a utilizar y verifica que el agua se encuentre tibia. |  |
| 2. Explícale a la persona adulta mayor lo que vas a realizar, ayúdale a estar en una posición cómoda y segura.                                                      |  |
| 3. Lave sus manos con agua y jabón (40-60 segundos).<br>4. Colóquese los guantes.                                                                                   |  |
| 5. Lavado (5-10 minutos)<br>5.1 Con cuidado inicie tocando los pies de la persona adulta mayor, con esto identificaremos posibles lesiones o zonas dolorosas.       |  |

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.2 En una tina con agua tibia sumerge los pies de la persona adulta mayor.                                                                                                                    |    |
| 5.3 Coloque jabón neutro en tus manos o en una esponja y comienza a lavar gentilmente cada pie de la persona adulta mayor. (Evita frotar)                                                      |    |
| 5.4 Enjuague con agua tibia cada pie de la persona adulta mayor.                                                                                                                               |    |
| 6. Secado<br>6.1 Seque con una toalla suave cada uno de los pies, no olvides el espacio entre los dedos. (Evita utilizar secadora)                                                             |    |
| 7. Hidratación<br>7.1 Aplique mediante un suave masaje en sentido ascendente (desde los dedos a las rodillas) una capa fina de crema hidratante y cerciorarse de que se absorba completamente. |   |
| 7.2 Si la persona adulta mayor lo desea puede aplicar talco.                                                                                                                                   |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Viloria, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>, Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>

### 1.2.6 Higiene personal

Mantener una adecuada higiene corporal es benéfico para el estado físico y mental de la persona adulta mayor, ayudando a prevenir problemas dermatológicos e infecciosos, además de brindar un estado de relajación. Al asistir a una persona mayor se debe valorar el grado de independencia que posee, fomentando su participación y ayudando sólo en aquello que sea requerido. En todo momento debe establecerse comunicación para explicar

lo que se ha de realizar y que la persona coopere, respetando siempre la intimidad, haciéndole saber que se le está proporcionando ayuda (Campos et al., 2013).

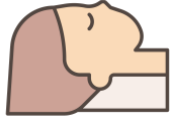
## Lavado de cabello

Al igual que las otras actividades de higiene de la persona adulta mayor, el lavado de cabello tiene como objetivo principal la eliminación de microorganismos y parásitos que pudieran causar enfermedades, además de proporcionar una sensación de alivio al refrescar la zona de la cabeza, estimular la circulación en el cuero cabelludo y evitar la distribución correcta de grasas naturales (Lara et al., 2011; Marroquin, 2020).

Cuando la persona adulta mayor tenga movilidad limitada, es necesario que la persona que otorga cuidados conozca la forma correcta de hacer este procedimiento en dicha posición (**Tabla 16**).

**Tabla 16.** Asistencia en el lavado de cabello a la persona adulta mayor.

| Procedimiento                                                                                                                                                                                           |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Revisa que el lugar donde vas a realizar el procedimiento sea cómodo y seguro, prepara el material que vas a utilizar y verifica que el agua se encuentre tibia.                                     |    |
| 2. Explíquele a la persona adulta mayor lo que vas a realizar, ayúdala a estar en una posición cómoda y segura.<br>3. Lávese las manos con agua y jabón (40-60 segundos).<br>4. Colóquese los guantes.  |   |
| 5. El lavado de cabello puede realizarse tanto en la cama como en la silla, sin embargo, cada uno de ellos tiene particularidades.                                                                      |  |
| <b>5.1 Lavado del cabello en las personas adultas mayores en cama.</b><br><br>• Cubra a la persona adulta mayor con una sábana y acomode las cobijas hacia la mitad de la cama.                         |  |
| • Ayude a la persona adulta mayor a acomodarse con la cabeza al borde de la cama y coloque la almohada bajo los hombros.                                                                                |  |
| • Coloque una toalla grande alrededor del cuello junto con un hule y agárrelos con una pinza de plástico.<br>• Coloque la tina sobre una silla o banco e introduzca el borde del hule en el recipiente. |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>En cada una de las orejas de la persona adulta mayor coloque un poco de algodón. (Esto evitará que el agua entre)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Humedece todo el cabello con agua tibia y aplica un poco de champú con las yemas de los dedos dando un ligero masaje (movimientos circulares).</li> <li>Enjuague el cabello hasta retirar los restos de champú. Si la persona adulta mayor lo prefiere puede colocar acondicionador y volver a enjuagar.</li> </ul>                                                                                                                                           |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Deseche en el bote de basura el hule y el algodón, después cubre la cabeza de la persona adulta mayor con la toalla.</li> <li>Seca el cabello con la toalla, aplique crema para peinar si la persona adulta mayor lo refiere y cepilla el cabello de forma gentil. Es importante que mientras se realiza este paso, se busque intencionalmente la presencia de piojos, liendres o lesiones.</li> <li>Ayude a la persona adulta mayor a acomodarse.</li> </ul> |    |
| <p><b>5.2 Lavado del cabello de la persona adulta mayor en silla.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En cada una de las orejas de la persona adulta mayor coloca un poco de algodón. (Esto evitará que el agua entre)</li> <li>Cubra el cuello de la persona adulta mayor con una toalla y pídale que coloque su cabeza hacia atrás.</li> </ul>                                                                                                                                          |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque el recipiente donde caerá el agua que utilizará.</li> <li>Humedece todo el cabello con agua tibia y aplica un poco de champú con las yemas de los dedos dando un ligero masaje (movimientos circulares).</li> <li>Enjuague el cabello hasta retirar los restos de champú. Si la persona adulta mayor lo prefiere puede colocar acondicionador y volver a enjuagar.</li> </ul>                                                                         |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Deseche en el bote de basura el algodón, después cubre la cabeza de la persona adulta mayor con la toalla.</li> <li>Seca el cabello con la toalla, aplica crema para peinar si la persona adulta mayor lo prefiere y cepilla el cabello de forma gentil. Es importante que mientras se realiza este paso, se busque intencionalmente la presencia de piojos, liendres o lesiones.</li> <li>Ayude a la persona adulta mayor a acomodarse.</li> </ul>           |  |

6. Retire sus guantes y lave sus manos.



**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>, Campos, J., Fernández, A., García, M., Matilla, R., Merino, M., Molinero, S., Moya, A., Ramos, P., Sanz, E., Valle, M. (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](https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf)

## Lavado de cara

Este cuidado se debe de realizar diariamente tanto por la mañana como por la noche para beneficio en la salud y cuidado de la piel de la persona adulta mayor **(Tabla 17)**.

**Tabla 17.** Recomendaciones para el lavado de cara de las personas adultas mayores.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Para el lavado de la cara se debe usar jabón neutro, agua tibia, una toalla suave y crema hidratante.                                                                                                                            |
| 2      | Lavar y secar minuciosamente la cara, con movimientos gentiles. Mientras se realiza este procedimiento se puede revisar la textura de la piel, si aparecen nuevas manchas o lunares y otras particularidades propias de la piel. |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.

En caso de limitación en la movilidad se debe realizar el procedimiento adecuado **(Tabla 18)**.

**Tabla 18.** Asistencia en el lavado facial de la persona adulta mayor.

| Procedimiento                                                                                                 |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Realice la higiene de manos con agua y jabón (40-60 segundos).                                             |  |
| 2. Explícale a la persona adulta mayor lo que va a realizar, ayúdala a estar en una posición cómoda y segura. |                                                                                       |

|                                                                                                                                                                            |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Con tu mano Coloque una toalla grande en el pecho de la persona adulta mayor.                                                                                           |                                                                                     |
| 4. Comience a aplicar el jabón, ya sea en barra, espuma o gel (según la preferencia de la persona adulta mayor).                                                           |  |
| 5. Enjuague el rostro de la persona adulta mayor (evita derramar agua) y una vez que retire completamente los residuos de jabón, seca con una toalla dando ligeros toques. |  |
| 6. Con la palma de las manos aplique la crema hidratante preferida de la persona adulta mayor y ayuda a que se reincorpore a sus actividades diarias.                      |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.

## Lavado de manos

Es una de las principales medidas que debe fomentarse en las personas adultas mayores, ayuda principalmente a la prevención de enfermedades transmisibles. Esta actividad debe ser promovida en todo momento y brindando apoyo sólo cuando sea necesario (**Tabla 19**).

**Tabla 19.** Recomendaciones para el lavado de manos en personas adultas mayores.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Para el lavado de manos es preferible que el agua se encuentre templada, usar jabón líquido (para evitar que se resbale y pueda generar un accidente) y toallas de papel o una toalla de uso individual que se cambie diariamente. |
| 2      | Verifique que el piso del cuarto de baño se encuentre seco y libre de obstáculos, y que el material se encuentre disponible y al alcance de las personas adultas mayores.                                                          |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Hernández, A. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual\\_cuidados-generales.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf)

Quienes otorgan cuidados a las personas adultas mayores que necesiten apoyo para realizar el lavado de manos, deberán seguir un procedimiento como mecanismo de apoyo y guía (**Tabla 20**).

**Tabla 20.** Asistencia en el lavado de manos a la persona adulta mayor.

| Procedimiento |
|---------------|
|---------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Revisa que el lugar donde vas a realizar el procedimiento sea cómodo y seguro, prepare el material que vas a utilizar y verifica que el agua se encuentre templada.</p> <p>2. Explíquele a la persona adulta mayor lo que vas a realizar, ayúdele a estar en una posición cómoda y segura.</p>                                                                   |    |
| <p>3. Realice la higiene de manos con agua y jabón (40-60 segundos).</p> <p>4. Colóquese los guantes.</p>                                                                                                                                                                                                                                                              |    |
| <p>5. Retire los accesorios que la persona adulta mayor tenga en las manos (reloj, anillos, pulseras, etcétera) y colóquelos en un lugar seguro.</p>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |
| <p>6. Ayude a la persona adulta mayor a colocarse frente al lavabo (la persona deberá mantener las manos y brazos apartados de esta superficie).</p> <p><b>Nota:</b> En caso de estar permanentemente en cama o silla de ruedas, acerca a la persona adulta mayor una tina pequeña donde caerá el agua que utilices.</p>                                               |    |
| <p>7. Abra la llave del agua y regule el flujo.</p> <p><b>Nota:</b> Con un recipiente vierte agua en las manos de la persona adulta mayor las veces que sean necesarias.</p>                                                                                                                                                                                           |   |
| <p>8. Ayude a la persona adulta mayor a lavarse la palma y el dorso de cada mano con jabón líquido (desde la muñeca hacia los dedos).</p> <p>9. Sigue masajeando las muñecas y los dedos por lo menos cuatro veces. Después frote las yemas de los dedos de la persona adulta mayor en su palma (para limpiar sus uñas).</p>                                           |  |
| <p>10. Coloque las manos de la persona adulta mayor con los dedos hacia abajo y enjuague las manos con abundante agua (evita que sacuda las manos después del enjuague).</p> <p>11. Ayude a secar completamente las manos con una toalla de papel (a toques, evita frotar), desde las muñecas hacia los dedos y con especial atención en los espacios entre ellos.</p> |  |
| <p>12. Aplique crema hidratante en las manos de la persona adulta mayor, ayude lo para que siga realizando sus actividades.</p> <p>13. Retírese sus guantes y lave sus manos</p>                                                                                                                                                                                       |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador.  
<https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>

## Lavado de dientes

Se deberá realizar con el objetivo de mantener en buen estado la boca y para prevenir enfermedades que pudieran complicar el estado de salud de las personas adultas mayores (**Tabla 21**).

**Tabla 21.** Recomendaciones para el lavado de los dientes en personas adultas mayores.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Se deberá realizar posterior a la ingesta de alimentos o bebidas.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2      | Verifique el estado del cepillo y que la dureza de las cerdas sea la adecuada.                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3      | Utilice una pasta dental que no produzca sensación de molestia durante o posterior al cepillado.                                                                                                                                                                                                                         |
| 4      | Se debe promover el uso de enjuague bucal libre de alcohol y del hilo dental.                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5      | Cuando la persona adulta mayor utilice una prótesis removible se deberá limpiar con agua y jabón (evitar utilizar pasta dental o cepillo, pues al tratarse de un material inorgánico, puede sufrir corrosión y deteriorarse), también es necesario que se deje remojada en agua durante la noche para mantener su forma. |
| 6      | Procure promover que la persona adulta mayor visite una o tres veces al año a un odontólogo.                                                                                                                                                                                                                             |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Hernández, A. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual\\_cuidados-generales.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf), Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>

Se debe promover el lavado correcto de los dientes en las personas adultas mayores, sobre todo en caso de que necesiten de apoyo ya sea para realizar este procedimiento o limpiar su prótesis dental (**Tabla 22, Tabla 23**).

**Tabla 22.** Asistencia en el lavado de los dientes de la persona adulta mayor.

| Procedimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realice la higiene de manos con agua y jabón (40-60 segundos) y colóquese los guantes.</li> <li>2. Explícale a la persona adulta mayor lo que vas a realizar, ayude lo a estar en una posición cómoda y segura.</li> <li>3. Coloque una toalla grande en el pecho de la persona adulta mayor.</li> </ol> |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Tome una gasa húmeda con agua tibia (hervida previamente) y humedece los labios, después realiza movimientos circulares limpiando la pared interna de la boca y las encías.</li> <li>5. Utilice otra gasa húmeda con un poco de enjuague bucal sin alcohol (recomendada por odontólogo) diluido en agua y enróllala para limpiar la lengua desde la base hacia el extremo con un movimiento gentil y rápido (evita provocar la sensación de vómito al demorar mucho en este paso).</li> </ol> |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Coloque la pasta dental en el cepillo y comience a cepillar con movimientos verticales (desde la raíz a la corona) y después movimientos horizontales, recuerde que las muelas deben ser cepilladas con movimientos circulares.</li> </ol> <p><b>Nota:</b> Cuando las personas adultas mayores tengan problemas para el cepillado se recomienda omitir este paso).</p>                                                                                                                        |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Enjuague las veces que sean necesarias, el agua debe de caer en la tina o directamente en el lavabo del baño.</li> <li>8. Con una toalla comience a secar con movimientos gentiles la boca de la persona adulta mayor.</li> <li>9. Si la persona adulta mayor lo requiere, puede aplicar vaselina o crema humectante de labios.</li> <li>10. Retire sus guantes y lave sus manos, acompañe a la persona adulta mayor al lugar donde seguirá realizando sus actividades.</li> </ol>            |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>

**Tabla 23.** Asistencia en el lavado de prótesis dental móvil de la persona adulta mayor.

| Procedimiento                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realice la higiene de manos con agua y jabón (40-60 segundos) y colócate los guantes.</li> <li>2. Explícale a la persona adulta mayor lo que vas a realizar y solicita que te entregue su prótesis.</li> </ol> |  |

|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Comience a frotar con una gasa enjabonada previamente con jabón líquido sin aroma (no uses pasta dental o detergente) y revise atentamente los canales, la cara interna y externa de la prótesis (para retirar los restos de comida). |  |
| 4. Enjuague la prótesis dental con abundante agua, sécala con una gasa y colócala en la boca de la persona adulta mayor.                                                                                                                 |  |
| 5. Retire sus guantes y lave sus manos, acompaña a la persona adulta mayor al lugar donde seguirá realizando sus actividades.                                                                                                            |                                                                                     |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador.  
<https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>

### Baño en regadera

El baño es una actividad que puede representar un reto para el cuidador o cuidadora y la persona adulta mayor, ya sea que exista cierta renuencia por pérdida de interés, miedo al agua o a presentar una caída, vergüenza o no querer aceptar ante otros que necesita ayuda para realizar este procedimiento. Y aunque es ideal que se realice todos los días, también existen factores que impiden hacerlo (clima, enfermedades, indicaciones médicas, etcétera) (Hernández, 2014).

Al ser una actividad que demanda más tiempo, se debe planear adecuadamente, por lo cual en apoyo a la persona que brinda este cuidado se hacen diversas recomendaciones (**Tabla 24**).

**Tabla 24.** Recomendaciones para el baño en regadera de personas adultas mayores.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Regular la temperatura y el chorro del agua.                                                                                                                                                                                                        |
| 2      | Solicite a la persona adulta mayor que vaya al sanitario antes de realizar el baño.                                                                                                                                                                 |
| 3      | Se debe usar jabón neutro, esponjas, toallas suaves y absorbentes, ropa limpia.                                                                                                                                                                     |
| 4      | El baño debe de contar con barra de apoyo, piso antiderrapante y una silla de baño (plástico, rígida y fija) en el área de la regadera. Se prefiere el uso de una regadera flexible de mano (tipo teléfono) y un timbre de emergencias impermeable. |
| 5      | Colocar en orden de uso el material necesario para realizar el baño.                                                                                                                                                                                |
| 6      | Es importante colgar con un lazo o cordón el jabón y la esponja para facilitar su uso.                                                                                                                                                              |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Hernández, A. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual\\_cuidados-generales.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf), Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador.  
<https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>

Todas estas recomendaciones permitirán que la persona adulta mayor pueda realizar la actividad por sí misma y con seguridad. En el caso donde se necesite del apoyo constante la persona que brinda cuidados tendrá que realizar el procedimiento de forma segura y adecuada (**Tabla 25**).

**Tabla 25.** Asistencia a la persona adulta mayor en el baño en regadera.

| Procedimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Coloque el material que vas a utilizar durante el baño al alcance y en orden de uso (jabón, esponja, loción, crema humectante, etcétera), verifique que el baño cumpla con todas las condiciones de seguridad (piso antideslizante, barras de apoyo, sin corrientes de aire, silla de baño, etcétera).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
| 2. Realice la higiene de manos con agua y jabón (40-60 segundos) y colócate un par de guantes.<br><br>3. Explíquele a la persona adulta mayor lo que vas a realizar y acompañe la para que se siente en la silla de baño dentro del área del baño y quede en una posición cómoda y segura.<br><br>4. Regule la temperatura y el chorro de agua. (Verifica que sea del agrado de la persona adulta mayor).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
| 5. Comience a retirar la ropa de la persona adulta mayor (es importante que promueva la participación al realizar esta actividad)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
| 6. Comience vertiendo agua en la cabeza de la persona adulta mayor y coloque un chorro de shampoo, talla el cabello de forma gentil (cuidado de que no escurra porque puede irritar los ojos).<br><br>• <b>Si</b> utiliza regadera de teléfono, mientras realiza esto puedes solicitarle a la persona adulta mayor que tome la regadera y siga mojándose el cuerpo para mantener la temperatura en todo momento).<br><br>• <b>Si</b> utiliza regadera empotrada, acomoda la silla de la persona adulta mayor de manera que mientras talla el cabello, el agua siga cayendo por su cuerpo, sin llegar a ser molesto o incómodo.<br><br>• <b>Si</b> utiliza una jícara o traste, llené lo de agua para que la persona adulta mayor siga mojando su cuerpo mientras le talla el cabello.<br><br>7. Una vez que termine de tallar el cabello de la persona adulta mayor, pídale que cierre los ojos e incliné hacia atrás su cabeza y comienza a enjuagar con abundante agua. |  |
| 8. Cuando termine de enjuagar, refiera que va a lavar la cara y que es importante que incline su cabeza hacia abajo y cierre los ojos, aplica jabón neutro en sus manos y froté gentilmente. Antes de enjuagar menciónale que va a verter agua en su cara para remover el jabón y es necesario que evite que el agua se meta a su nariz o boca. Al término refiera que ya puede abrir sus ojos y volver a su posición recta. (en todo momento pregunta si está cómodo (a), el agua tiene buena temperatura o como se siente en ese momento)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9. Comience a lavar el cuerpo con una esponja, con especial atención en los pliegues y zonas como las axilas, ingles y espacios entre dedos. Solicite a la persona adulta mayor que lave sus genitales si está en condiciones de poder hacerlo. (Hágalo participe del baño).</p> <p>10. Enjuague el cuerpo de la persona adulta mayor, recuerde que mientras realizas esta actividad puedes revisar las condiciones en las cuales se encuentra la piel o darle palmo-percusión cuando te encuentres frotando la espalda. (Procura que el cuerpo de la persona adulta mayor no pierda calor)</p>                                                                                                                        |  |
| <p>11. Coloque una toalla alrededor del cuerpo de la persona adulta mayor, procede a eliminar el exceso de agua en el cabello y colocar una toalla en la cabeza, puede usar una toalla para cabello o una toalla chica.</p> <p>12. Seque el cuerpo de la persona adulta mayor de forma gentil lo más que puedas y coloque la toalla alrededor de su cuerpo, en caso de contar con bata de baño ayúdale a ponérsela. Los pies deben quedar completamente secos y posteriormente ponerse unas sandalias antiderrapantes.</p> <p>13. Apoye a la persona adulta mayor a salir del baño e ir a un lugar cómodo y privado donde pueda secar el cuerpo completamente, aplicar crema hidratante y ayudar a colocarse su ropa.</p> |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador.  
<https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>

## Baño de esponja

Cuando una persona adulta mayor presenta deterioro de la movilidad y se encuentra postrada en cama o en un estado de salud que así la mantiene temporalmente (fractura de cadera, etcétera), se puede optar por la modalidad de baño en cama o de esponja (**Tabla 26, Tabla 27**).

**Tabla 26.** Recomendaciones para baño de esponja en personas adultas mayores.

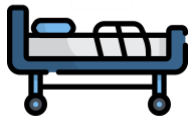
| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | El lugar donde se realizará el baño de esponja debe contar con una temperatura idónea y brindar privacidad a la persona adulta mayor.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2      | Es importante preparar previamente el material que se va a utilizar y tenerlo al alcance en todo momento. Se recomienda utilizar toalla de baño, toallas pequeñas, esponjas, algodón, jabón neutro, shampoo, cepillo y pasta dental, recipientes de plástico, desodorante, crema humectante, cepillo, ropa limpia, ropa de cama limpia, protector impermeable para proteger la cama y pañales de sabana. |

|          |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b> | La temperatura del agua se debe de mantener alrededor de los 35°C.                                                                                                                                                                           |
| <b>4</b> | Es necesario utilizar un recipiente con jabón, otro para el agua y uno más para verter el agua una vez se lave cada parte del cuerpo.                                                                                                        |
| <b>5</b> | El baño se realizará por partes, por lo cual es necesario contar con suficientes toallas o sábanas limpias.                                                                                                                                  |
| <b>6</b> | Se seguirá la secuencia en cada parte (lavar, enjuagar, secar) y se cubrirá con una sábana cada zona que se haya limpiado.                                                                                                                   |
| <b>7</b> | En el caso de que la persona adulta mayor tenga un vendaje, apósitos o la indicación médica de no mojar alguna parte de su cuerpo, se deben de cubrir estos previamente con un plástico o en su defecto, cuidar meticulosamente estas zonas. |
| <b>8</b> | El orden de las zonas del cuerpo que se deberán lavar durante el baño siempre deberá ser: cabello, cara, orejas, cuello, brazos, axilas, pecho, abdomen, piernas, espalda, nalgas, genitales y pies.                                         |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>, Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Viloria, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>

**Tabla 27.** Asistencia en el baño de cama de la persona adulta mayor.

| <b>Procedimiento</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Coloque el material que va a utilizar durante el baño al alcance y en orden de uso, verifica que el lugar donde realizará el baño cumpla con todas las condiciones de seguridad (temperatura, barandales en la cama, espacio, etcétera).</li> <li>Realice la higiene de manos con agua y jabón (40-60 segundos) y colócate un par de guantes.</li> <li>Explícale a la persona adulta mayor lo que va a realizar y ayúdala a quedar en posición semisentado para realizar el aseo bucal. (puedes usar almohadas o sábanas para darle una posición cómoda y segura)</li> </ol> |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Regule la temperatura del agua y verifica que sea del agrado de la persona adulta mayor.</li> <li>Coloque una toalla grande en el pecho de la persona adulta mayor.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Tomé una gasa húmeda con agua tibia (hervida previamente) y humedece los labios, después realice movimientos circulares limpiando la pared interna de la boca y las encías.</li> <li>Utilice otra gasa húmeda con un poco de enjuague bucal sin alcohol (recomendada por un odontólogo) diluido en agua y enróllala para limpiar la lengua desde la base hacia el extremo con un movimiento gentil y rápido (evite provocar la sensación de vómito al demorar mucho en este paso).</li> </ol>                                                                                |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>8. Coloque la pasta dental en el cepillo y comience a cepillar con movimientos verticales (desde la raíz a la corona) y después movimientos horizontales, recuerde que las muelas deben ser cepilladas con movimientos circulares.</p> <p><b>Nota:</b> Si la persona adulta mayor tiene prótesis dental removible, pídele que se la retire y te la entregue para realizar su limpieza siguiendo el procedimiento del cuadro 12.</p> <p>9. Enjuague las veces que sean necesarias, el agua debe de caer en la tina o el recipiente que hayas elegido.</p>                                                                                                 |    |
| <p>10. Con una toalla comience a secar con movimientos gentiles la boca de la persona adulta mayor.</p> <p>11. Si la persona adulta mayor lo requiere, puede aplicar vaselina o crema humectante de labios.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
| <p>12. Suba el barandal en el lado contrario de la cama y solicita el apoyo de la persona adulta mayor para acercarla al lado de la cama donde va a realizar el baño, recuerde cuidar su postura y hacer uso de las sábanas.</p> <p>13. Retire las cobijas de la cama, coloca el plástico protector del colchón y cubre a la persona adulta mayor con una sábana.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| <p>14. Con mucho cuidado empiece a retirar la ropa y en el proceso observa las condiciones en las que se encuentra la piel.</p> <p><b>Nota:</b> Si la persona usa pañal, es importante que realice el procedimiento del cuadro 3, hasta el punto 7 (asistencia en el cambio de pañal).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <p>15. Mantenga cubierto con la sábana el cuerpo de la persona adulta mayor y coloque una toalla enrollada por debajo del cuello. Posteriormente coloca una lavacara o tina pequeña por debajo de la cabeza.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| <p>16. Comience vertiendo agua en la cabeza de la persona adulta mayor y coloca un chorro de shampoo, talla el cabello de forma gentil (cuidado de que no escurra). Enjuague completamente el cabello y seca de forma gentil, posteriormente coloque una toalla pequeña (toalla de cabello) para contribuir a mantener la temperatura y secar adecuadamente el cabello.</p> <p>17. Al término del lavado de cabello y una vez retirada la tina y la toalla enrollada del cuello, recuerde mantener cubierta con una sábana la parte inferior del cuerpo de la persona adulta mayor (de abdomen a pies) y coloque una toalla sobre el pecho de la misma.</p> |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>18. Pida a la persona adulta mayor que cierre los ojos y comience a limpiarlos con un algodón previamente humedecido con agua tibia, inicia desde lagrimal hacia afuera.</p> <p>19. Limpie las orejas de la persona adulta mayor utilizando algodón o gasas previamente humedecidas con agua tibia, inicia con movimiento circulares desde la zona interna a la externa y seca completamente.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
| <p>20. Utilizando una toalla pequeña previamente humedecida con agua tibia (use jabón neutro si la persona adulta mayor lo desea), comienza a lavar la cara, iniciando por la frente, pómulos, nariz, cuello y las orejas, procurando no acercarse al área de los ojos y los labios. Después seque con otra toalla pequeña y coloca crema hidratante.</p> <p><b>Nota:</b> En el caso de haber utilizado jabón, humedece otra toalla pequeña con agua tibia y comienza a enjuagar esas zonas.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
| <p>21. Coloque una toalla de baño debajo del brazo que vas a comenzar a lavar y con una esponja suave humedecida con un poco de jabón neutro lávalo desde las muñecas hasta las axilas con pasadas largas, firmes y delicadas (eleva el brazo para lavar las axilas). Después pasa sobre todo el brazo una esponja con agua tibia para poder enjuagar lo y posteriormente seca todas las zonas del brazo con una toalla, hágalo de forma gentil y verifica que esté completamente seco, coloque una toalla seca encima del brazo y repite el mismo procedimiento en el siguiente. Al término de la limpieza de los brazos aplica crema hidratante, desodorante y cubre estas zonas.</p> <p>22. Con una bandeja o tina pequeña con agua tibia y un poco de jabón neutro, lava cada una de las manos de la persona adulta mayor, posteriormente enjuague, seque con una toalla y coloque crema hidratante.</p> |  |
| <p>23. Con una esponja o toalla pequeña (según la preferencia de la persona adulta mayor) lave con agua y jabón neutro el pecho y el abdomen hasta la zona antes de llegar a los genitales. Después seque completamente estas áreas, coloca crema hidratante y cubre a la persona adulta mayor.</p> <p><b>Nota:</b> Debes tener especial cuidado en los pliegues bajo las mamas y en el ombligo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| <p>24. Comience lavando cada una de las piernas con movimientos amplios desde los tobillos hasta la ingle, recuerde que debes de elevar las piernas para lavar, enjuagar y secar completamente esta zona del cuerpo. Al terminar coloque crema hidratante y deja cubiertas estas</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>zonas, pregúntele a la persona adulta mayor si la temperatura del agua sigue siendo agradable.</p> <p>25. Coloque una tina o bandeja debajo de cada pie y comience a lavarlos con una esponja enjabonada, después enjuague los con el agua necesaria, seca completamente con especial cuidado en el área entre los dedos y coloca crema hidratante.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |
| <p>26. Trate de mantener la temperatura corporal mediante las toallas secas o sábanas limpias. Ayuda a la persona adulta mayor a colocarse de lado, dejando descubierta la espalda y los glúteos, ahora comience a lavarlos usando una esponja enjabonada dando pasadas largas y firmes desde el cuello hasta los glúteos. Posteriormente enjuaga con otra esponja y seca completamente con una toalla. Tome un poco de crema hidratante y aplica con movimientos amplios y firmes, comenzando desde los glúteos subiendo hasta el cuello.</p> <p>27. Coloque una lavacara o tina pequeña en la zona de los glúteos y acomode a la persona adulta mayor para que regrese a la posición anterior. (el recipiente quedará justo debajo de la zona de los genitales).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| <p>28. Solicite a la persona adulta mayor que lave sus genitales con una esponja con jabón neutro (movimiento de adelante hacia atrás), apoye le ha enjuagar, secar correctamente, retirar la tina y tapar esta zona con una toalla o sábana en caso de no poder realizarlo por sí mismo realiza lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mujeres:</b> Vierte un poco de agua tibia sobre la zona de los genitales y con una gasa enjabonada (jabón neutro) limpia con movimientos gentiles de delante hacia atrás debe limpiar los labios mayores (posteriormente desecha la en la basura), con otra gasa los labios menores y con otra gasa el orificio por donde sale la orina. Seca completamente de adelante hacia atrás con una toalla y al término colócala en la ropa sucia.</li> <li>• <b>Hombres:</b> Comience limpiando el pene y los testículos usando agua tibia y jabón neutro, retira la piel del prepucio y limpie el glande. Posteriormente deja caer un chorro de agua para enjuagar completamente y seca de forma gentil con especial cuidado en la zona del escroto y los pliegues.</li> </ul> <p>29. Retire sus guantes y colóquese unos nuevos.</p> |                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>30. Comience a retirar el cubre colchón, verifica que la cama está seca y conforme va vistiéndola a la persona adulta mayor retire la sábana o toallas con las cuales se encuentre cubierta.</p> <p><b>Nota:</b> Si la persona utiliza pañal, colóquese cuando empieces a vestir la parte inferior del cuerpo de la persona adulta mayor.</p> |  |
| <p>31. Al terminar de vestir a la persona adulta mayor, comience a arreglar la cama, retire la toalla del cabello y comience a cepillarlo. Trate de dejarlo lo más cómodo posible.</p> <p>32. Acomode el material que utilizaste y deposita la ropa sucia en el cesto, retírese los guantes y lave tus manos.</p>                                |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>, Campos, J., Fernández, A., García, M., Matilla, R., Merino, M., Molinero, S., Moya, A., Ramos, P., Sanz, E., Valle, M. (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](https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf), Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Vilorio, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>

### 1.2.7 Movilización y transferencias

A los movimientos que se realizan sobre una misma superficie para que las personas adultas mayores adopten distintas posiciones se le conoce como movilización, mientras que al traslado de la persona de una superficie a otra se le conoce como transferencia (Lara et al, 2011; Campos et al, 2013).

Es importante que la persona que otorga cuidados planee adecuadamente estas actividades para evitar lesiones y siga las recomendaciones que le faciliten realizar estas actividades (**Tabla 28**).

**Tabla 28.** Recomendaciones para realizar movilización y transferencias en las personas adultas mayores.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Tome unos segundos para pensar en la postura en la que esta y los movimientos que va a realizar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2      | No doble la espalda al levantar algo pesado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3      | Incentiva a la persona adulta mayor para que se mueva por sí misma (sentarse al borde de las superficies, separando los pies para aumentar la base de apoyo, inclinando el tronco hacia adelante o apoyando los brazos sobre la superficie del asiento), esto también ayudará a que las participen activamente en este cuidado, apoyando al cuidador o cuidadora.                                                                           |
| 4      | Solicite en todo momento la cooperación de la persona adulta mayor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5      | Al realizar la movilización separe los pies y apóyalos bien en el piso (se recomienda usar calzado seguro y cómodo).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6      | Posicione sus pies alineados con los hombros, colocando un pie por delante para incrementar el área de sostén.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7      | Recuerde adoptar una postura que distribuye la tensión y evite lesiones: por eso al realizar este cuidado mantén la espalda recta (con una inclinación moderada), las rodillas y caderas flexionadas, los pies separados (alrededor de 30 centímetros), apriete el abdomen, oriente su cuerpo hacia la dirección en que se va a realizar el movimiento y trata de estar lo más cerca posible de la persona adulta mayor que va a movilizar. |
| 8      | Procure mantener a la persona adulta mayor lo más cerca de ti durante el movimiento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 9      | Realice la movilización y transferencia de forma lenta y segura.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10     | Utilice el peso de tu cuerpo como contrapeso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11     | Distribuya el peso de forma uniforme mientras estás de pie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 12     | Se recomienda usar faja abdominal para mantener la estabilidad de la columna lumbar al momento de la movilización o transferencia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 13     | Recuerde no levantar más peso de lo que puedas cargar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 14     | Evite que al movilizar el cuerpo haga fricción con la sábana (no arrastres, eleva).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 15     | Es importante que valore si necesitas ayuda en la movilización y cuantas personas deberán apoyarte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Ministerio de salud SENAMA. (2009). *Manual del cuidado de personas mayores dependientes y con pérdida de autonomía*. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/c2c4348a0dbd9a8be040010165012f3a.pdf>, Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Viloria, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>, Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>, Campos, J., Fernández, A., García, M., Matilla, R., Merino, M., Molinero, S., Moya, A., Ramos, P., Sanz, E., Valle, M. (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](https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf)

## Movilización de personas adultas mayores

Es importante realizar la movilización de las personas adultas mayores de forma segura, por lo tanto, se deben seguir una serie de pasos que permitirán disminuir el riesgo de accidentes o lesiones (**Tabla 29**).

**Tabla 29.** Asistencia en la movilización en cama de la persona adulta mayor.

| Procedimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pida apoyo en caso de necesitarlo, recuerda la postura correcta que debes utilizar.</li> <li>2. Realice la higiene de manos con agua y jabón (40-60 segundos) y colóquese un par de guantes.</li> <li>3. Explícale a la persona adulta mayor lo que va a realizar, verifique si te puede ayudar en la movilización, retire la almohada y las cobijas.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Solicite la ayuda de otra persona para realizar la movilización en cama, en caso de encontrarse solo es necesario que suba el barandal del lado contrario a donde se va a colocar.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Movilización hacia la cabecera de la cama</li> </ol> <p>5.1 Con ayuda de otra persona</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el lado de la cama donde se encuentra, coloque una sábana doblada a la mitad y enróllala para que pueda meterla por debajo del cuerpo de la persona adulta mayor (abarcando hombros a muslos).</li> <li>• Pida a la persona adulta mayor que cruce los brazos sobre su pecho y doble la pierna que se encuentra cercana a ti sobre la otra.</li> <li>• La persona que está del lado contrario a usted, colocará una mano en la cadera y otra debajo de las piernas de la persona adulta mayor, con un movimiento firme dará un giro hacia el lado donde se encuentra y mientras tanto debe terminar de meter la sábana para que esta llegue al otro extremo.</li> <li>• Con mucho cuidado vuelva a girar a la persona adulta mayor a su posición anterior. Recuerde estirar completamente la sábana por debajo de su cuerpo.</li> <li>• Tomen las laterales de la sabana y movilen a la persona adulta mayor sin generar fricciones.</li> </ul> |
| <p>5.2 Cuando se encuentre sola(o) y movilice a una persona adulta mayor cooperadora</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida a la persona adulta mayor que se sujete al cabecero, flexione las rodillas y coloque los pies por completo sobre el colchón.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colóquese a un lado y pase un brazo por el cuello llevándolo a la espalda de la persona adulta mayor (debajo de los omoplatos) y el otro por debajo de los muslos.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicite a la persona adulta mayor que usando la fuerza de sus brazos se eleve y empuje con sus pies cuando usted le indique.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### 5.3 Cuando se encuentre sola(o) y movilices a una persona adulta mayor no cooperadora

- Colóquese junto a la cama, frente a la persona adulta mayor girando el cuerpo levemente hacia la cabecera de la cama.
- Pase un brazo por debajo del hombro, y otro por debajo del muslo de la persona adulta mayor.
- Realice la movilización de manera firme pero gentil, manteniendo las rodillas de la persona adulta mayor en posición recta hasta lograr la posición deseada.

### 6. Sentar a la persona adulta mayor en la cama

- Coloque a la persona adulta mayor de lado y pídale que flexione sus rodillas, después usted deberá colocar un brazo rodeando las piernas por detrás de las rodillas.
- Coloque la mano del otro brazo en la parte alta de la espalda, mientras su antebrazo sirve de soporte para la cabeza y cuello de la persona mayor.
- Con un movimiento coordinado, saque las piernas de la persona fuera de la cama a la par que eleve con el otro brazo el tronco.
- Para volver a acostar a la persona, haga las maniobras en sentido contrario.

### 7. Posición correcta en los cambios de postura

#### 7.1 Boca arriba

- Acomode la cabeza de la persona adulta mayor alineada con la columna vertebral.
- Los brazos deben estar en paralelo y un poco separados del tronco, recuerde que el cuerpo de la persona adulta mayor debe permanecer alineado.
- Revise que las manos y muñecas de la persona adulta mayor queden abiertas y extendidas.
- Coloque almohadas o cojines (del codo a las muñecas, bajo las pantorrillas, el sacro, la cabeza, etcétera) para disminuir el peso en los puntos de presión.

#### 7.2 De lado

- Coloque una almohada debajo de la cabeza y el cuello, verifique que la cabeza de la persona adulta mayor se encuentre alineada con la columna vertebral.
- Coloque una almohada detrás de la espalda y revise que la espalda permanezca inclinada de 30 a 45°.
- Coloque hacia adelante el brazo que se encuentra debajo del cuerpo de la persona adulta mayor y el que se encuentra encima debe de estar ligeramente flexionado sobre una almohada.
- Mueva el hombro sobre el que se apoya la persona adulta mayor hacia adelante.
- La pierna que se encuentra por debajo debe de quedar completamente extendida y la de arriba flexionada. (coloque una almohada entre las piernas)

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Campos, J., Fernández, A., García, M., Matilla, R., Merino, M., Molinero, S., Moya, A., Ramos, P., Sanz, E., Valle, M. (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](https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf)

## Transferencia de personas adultas mayores

El apoyo en las transferencias de la persona adulta mayor debe de realizarse siguiendo diversos pasos que permitirán hacerlo de forma adecuada (**Tabla 30**).

**Tabla 30.** Asistencia en las transferencias de la persona adulta mayor.

| Procedimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Pida apoyo en caso de necesitarlo, recuerda la postura correcta que debes utilizar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2. Realice la higiene de manos con agua y jabón (40-60 segundos) y colóquese un par de guantes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3. Explíquelo a la persona adulta mayor lo que va a realizar, verifique si puede ayudar en la transferencia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>4. Transferencias</p> <p>4.1 De la cama a la silla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Colóquese frente a la persona adulta mayor y pídale que rodee con sus brazos su espalda por encima de sus hombros.</li> <li>Coloque sus manos por debajo de las caderas de la persona adulta mayor, primero incline su tronco hacia adelante y luego levantando hacia arriba gire ligeramente.</li> <li>Utilice sus rodillas para bloquear las de la persona adulta mayor.</li> <li>Mientras desciende para sentar a la persona adulta mayor debe de echar su cuerpo hacia atrás haciendo contrapeso.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>4.2 De la silla de ruedas a su asiento habitual</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque las sillas en posición de "L", donde la silla de destino estará del lado de la pierna con más fuerza de la persona adulta mayor.</li> <li>Coloque el seguro, retire el reposapiés y el reposabrazos de la silla de ruedas.</li> <li>Póngase frente a la persona adulta mayor y pídale que rodee con los brazos su espalda, por encima de los hombros.</li> <li>Coloque sus manos debajo de las caderas de la persona adulta mayor, incline el tronco hacia adelante y cuando se levante un poco, gire a la persona para poder sentarla (ambos deben flexionar las rodillas al mismo tiempo).</li> <li>Utilice sus rodillas para bloquear a las de la persona adulta mayor y echar el cuerpo hacia atrás para hacer contrapeso antes de sentarla.</li> </ul> |
| <p>Si la persona adulta mayor no es capaz de deslizarse para tocar el respaldo con su espalda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pídale que cruce los brazos en su abdomen y usted colóquese detrás de la silla.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

- Coloque una pierna por delante de la otra y agarre a la persona adulta mayor por debajo de las axilas, pídale que se incline hacia adelante y acomode lo con un movimiento gentil hacia arriba y atrás.

#### 4.3 De sentado a pie

- Con las piernas flexionadas, colóquese frente a la persona adulta mayor e introduzca una de sus piernas entre las de ella y la otra más atrás.
- Coloque sus antebrazos por debajo de los de la persona adulta mayor, trate de que la persona se encuentre lo más cercano posible a su cuerpo.
- Pídale a la persona adulta mayor que incline su cuerpo hacia adelante y se agarre con fuerza de sus brazos.
- Incline su cuerpo hacia atrás para ayudarle a levantarse.
- Antes de iniciar la marcha, verifique que mantenga el equilibrio.

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Viloria, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>, Campos, J., Fernández, A., García, M., Matilla, R., Merino, M., Molinero, S., Moya, A., Ramos, P., Sanz, E., Valle, M. (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](https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf)

## Deambulaci3n de las personas adultas mayores

Es importante que las personas que otorguen cuidados fomenten la movilidad segura entre las personas adultas mayores, por lo que a continuaci3n se muestran una serie de recomendaciones y pasos que permitir3n lograr el objetivo (**Tabla 31**, **Tabla 32**).

**Tabla 31.** Recomendaciones para la deambulaci3n de las personas adultas mayores.

| N3mero | Recomendaci3n                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Identifique el tipo de marcha que tiene la persona adulta mayor y el apoyo que requiere.                                                                                                                                                       |
| 2      | En caso de necesitar bast3n o muleta, informe que esta se usa en el lado que no tiene la lesi3n, y verifique que tenga una medida apropiada y que primero mueva la pierna sana y despu3s el dispositivo de ayuda junto con la pierna afectada. |
| 3      | Cuando utilice andadera, mencione que primero debe avanzar un poco este dispositivo y posteriormente las piernas de manera alternada.                                                                                                          |
| 4      | Cuando se utilicen dispositivos de apoyo con la marcha es importante verificar que se encuentren en buen estado antes de utilizarlos.                                                                                                          |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Campos, J., Fern3ndez, A., Garc3a, M., Matilla, R., Merino, M., Molinero, S., Moya, A., Ramos, P., Sanz, E., Valle, M. (2013). *Manual de Habilidades para cuidadores familiares de personas mayores dependientes*. Sociedad Espa3ola de Geriatria y Gerontolog3a. [https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL\\_HABILIDADES\\_SEGG.pdf](https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf)

**Tabla 32.** Asistencia en la deambulaci3n de la persona adulta mayor.

| Procedimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recuerde la postura correcta que debe utilizar.</li> <li>2. Realice la higiene de manos con agua y jab3n (40-60 segundos) y col3quese un par de guantes.</li> <li>3. Expl3quele a la persona adulta mayor lo que va a realizar, verifique que tan cooperador es.</li> </ol>                                                                                                                                                           |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Deambulaci3n <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 Persona adulta mayor que camina arrastrando los pies, da pasos cortos y tiene una postura encorvada: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Col3quese enfrente de la persona adulta mayor e introduzca sus antebrazos por debajo de los de esta.</li> <li>• Comiencen a caminar moviendo el brazo contrario de la pierna que da el paso.</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol> |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>4.2 Persona adulta mayor con las piernas muy r3gidas y poco apoyo al pisar. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Col3quese por detr3s de la persona adulta mayor y sujet3lo por debajo de las axilas.</li> <li>• Comience a mover el hombro contrario del pie que adelanta.</li> </ul> </li> </ol>                                                                                                                                   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>4.3 Persona adulta mayor con par3lisis en la mitad del cuerpo. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrece apoyo en el lado que puede mover e introduzca su antebrazo por debajo de la zona afectada.</li> </ul> </li> </ol>                                                                                                                                                                                                         |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Campos, J., Fern3ndez, A., Garc3a, M., Matilla, R., Merino, M., Molinero, S., Moya, A., Ramos, P., Sanz, E., Valle, M. (2013). *Manual de Habilidades para cuidadores familiares de personas mayores dependientes*. Sociedad Espa3ola de Geriatr3a y Gerontolog3a. [https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL\\_HABILIDADES\\_SEGG.pdf](https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf)

### 1.3 Cuidados b3sicos relacionados con las actividades instrumentales de la vida diaria

La interacci3n de las personas adultas mayores con el entorno se da a trav3s de las actividades instrumentales de la vida diaria, estas indican la capacidad de la persona para tener una vida independiente en la comunidad y aunque existen casos donde las personas han delegado estas actividades a3n desde edades tempranas debido a la exigencia laboral o cuestiones culturales, tambi3n est3n quienes s3 se han encargado de realizarlas a lo largo de su vida y cuando aparece una condici3n limitante son las primeras actividades que dejan de realizar (Gil et al., 2013).

Cuando se detecte esta situaci3n, las personas que otorgan cuidados o apoyo deber3n seguir diversas recomendaciones (**Tabla 33**).

**Tabla 33.** Recomendaciones para el apoyo en los cuidados básicos relacionados a las actividades instrumentales de la vida diaria.

| Número | Recomendación                                                                                                                     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Es importante que mantenga una actitud comprensiva y proactiva.                                                                   |
| 2      | Evite sobreproteger a la persona adulta mayor.                                                                                    |
| 3      | Haga partícipe a la persona adulta mayor en alguna de las tareas (aunque sean pequeñas o simples) que implican estas actividades. |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Viloria, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>

La forma en la cual se pueden abordar estas actividades para con ello apoyar la labor de la persona que otorga cuidados es fomentando la participación de la persona adulta mayor y de quienes están alrededor de la misma, apoyándola en su día a día. En el caso de las personas que residen en Centros Gerontológicos, es importante planear esta participación y realizarla con seguridad en todo momento.

### 1.3.1 Preparación de alimentos

El cocinar implica realizar diversas tareas al mismo tiempo y el recuerdo constante de múltiples recetas, por lo cual suele considerarse una actividad compleja.

Las recomendaciones que a continuación se presentan permitirán a la persona que otorga cuidados simplificar la tarea y a su vez integrar a la persona adulta mayor aumentando la sensación de control y auto eficiencia (**Tabla 34**).

**Tabla 34.** Recomendaciones para la preparación de alimentos.

| Número | Recomendación                                                                                                                           |                                                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Planificar con tiempo el menú que se va a cocinar.                                                                                      |    |
| 2      | Crear un entorno seguro y seleccionar las tareas que la persona adulta mayor puede realizar con seguridad y eficiencia.                 |    |
| 3      | Adaptar los muebles de la cocina a las necesidades de la persona adulta mayor y la persona que otorga cuidados.                         |    |
| 4      | Utilizar una receta con la lista de ingredientes y la secuencia de tareas.                                                              |   |
| 5      | Acomodar los utensilios de cocina siempre en el mismo lugar y en estantes fáciles de alcanzar.                                          |  |
| 6      | Utilizar guantes aislantes de calor para mover los recipientes calientes.                                                               |  |
| 7      | Acomodar los utensilios pesados en estantes bajos y los ligeros en los estantes de un poco más de altura.                               |  |
| 8      | Para demorar menos tiempo y evitar riesgos se recomienda usar electrodomésticos como picadora, batidora con función múltiple, etcétera. |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Habilitar zonas para que la persona adulta mayor realice tareas (sazonar, pelar, rallar, limpiar, desinfectar, revisar, cortar, etcétera) de forma segura.                                                                                           |    |
| 10 | Colocar relojes temporizadores cuando existan problemas de memoria.                                                                                                                                                                                  |    |
| 11 | Desinfectar todos los días la tarja y los muebles de la cocina.                                                                                                                                                                                      |    |
| 12 | Con la ayuda de la persona adulta mayor, se pueden revisar las fechas de caducidad de los alimentos o el estado de las verduras.                                                                                                                     |    |
| 13 | Tomar en cuenta el gusto de la persona adulta mayor en relación al sabor, olor, temperatura y presentación.                                                                                                                                          |   |
| 14 | Si la persona adulta mayor realizaba esta actividad y le gustaba hacerlo, se debe integrar a alguna de las actividades que representen menor esfuerzo y con su ayuda elaborar un recetario con todo el conocimiento adquirido a lo largo del tiempo. |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Ministerio de salud SENAMA. (2009). *Manual del cuidado de personas mayores dependientes y con pérdida de autonomía*. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/c2c4348a0dbd9a8be040010165012f3a.pdf>, Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Vilorio, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>, Hernández, A. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual\\_cuidados-generales.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf)

### 1.3.2 Lavado de ropa

Si dentro de la rutina previa de la persona adulta mayor estaba el lavar su ropa, es importante que siga siendo participe de esta actividad ya sea encargándose de lavar a mano prendas pequeñas, usar la lavadora, clasificar la ropa en función del color, doblando la ropa o realizando cualquiera de las actividades que se sienta cómoda y segura para realizar (Gil et al., 2013).

Si es posible, adaptar los espacios o solicitar apoyo en caso de necesitarlo para que la persona que otorga cuidados no se sobrecargue **(Tabla 35)**.

**Tabla 35.** Recomendaciones para el lavado de la ropa.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Elija el detergente o suavizante ideal para evitar que la piel de la persona adulta mayor se irrite.                                                                                                                                                                                                                          |    |
| 2      | Antes de lavar, divida la ropa en blanca y de color.                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
| 3      | Contar con una lavadora de carga de fácil manejo y colocada a una altura adecuada para evitar posturas incómodas o pérdida del equilibrio.                                                                                                                                                                                    |    |
| 4      | Utilizar un tendedero estable de suelo o uno de pared regulable en altura.                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
| 5      | Secar la ropa al sol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 6      | Si a la persona adulta mayor le gusta realizar esta actividad es importante que sea partícipe, por lo cual adaptar los espacios es importante.                                                                                                                                                                                |  |
| 7      | Las personas adultas mayores pueden ordenar los estantes o armarios.                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 8      | Si se necesita planchar la ropa se debe optar por usar secadora (disminuye la cantidad de prendas a planchar), colgar la ropa en ganchos al terminar de lavar o planchar la ropa estando sentada haciendo uso de tablas de plancha sin pie que se fijan a la pared, recuerda que esta actividad debe durar máximo 20 minutos. |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Ministerio de salud SENAMA. (2009). *Manual del cuidado de personas mayores dependientes y con pérdida de autonomía*. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/c2c4348a0dbd9a8be040010165012f3a.pdf>

### 1.3.4 Tareas del hogar

El cuidado del hogar es una tarea ardua que implica mayor esfuerzo físico y que comprende actividades como la organización y limpieza de los espacios, el cuidado de la ropa, uso de electrodomésticos, etcétera. Si la persona adulta mayor ha asumido el manejo de estas actividades desde edades tempranas hasta convertirse en algo muy importante en su vida diaria, es relevante hacerla partícipe de estas actividades para contrarrestar la impotencia de no poder seguir realizando las en su totalidad de manera independiente (**Tabla 36**).

**Tabla 36.** Recomendaciones para el apoyo en las tareas del hogar.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                         |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Hacer partícipe a la persona adulta mayor de la organización o planificación del cuidado del hogar.                                                                                                                   |
| 2      | Cuando la persona que otorga cuidados se haga cargo de estas actividades es importante que tome en cuenta la opinión y procedimientos habituales de la persona adulta mayor. Y que solicite apoyo cuando lo necesite. |
| 3      | Optar por tener materiales de limpieza como escobas, jaladores y plumeros con mangos largos y gruesos, cubos con ruedas y escurridor de fácil manejo.                                                                 |

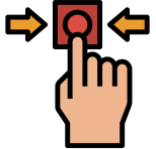
**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Viloria, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>

### 1.3.5 Apoyo en el uso de transporte

El uso del transporte en las personas adultas mayores es una de las actividades que les brindan mayor sensación de independencia y autonomía en su vida diaria, la elección del medio se encuentra determinada por factores como la funcionalidad, el estado de salud, el nivel económico, la residencia, el apoyo de terceros y la distancia del destino (Gómez et al., 2010).

Es importante promover las diversas alternativas de transporte y las recomendaciones que permitan el desplazarse con normalidad y seguridad (**Tabla 37**).

**Tabla 37.** Recomendaciones para el apoyo en el uso del transporte.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Identificar previamente las líneas de transporte o si el automóvil se encuentra adaptado para brindar servicio cómodo, seguro y accesible (asientos confortables, piso bajo, rampas, espacio habilitado con respaldo, cinturón de seguridad, señalización táctil, puertas y asientos adaptados, etcétera).                                   |    |
| 2      | Cuando se utiliza silla de ruedas es necesario llamar la atención del conductor para que se acomode cerca al lugar donde se encuentran, asegurar la subida por medio de la rampa, descender del autobús de espaldas, asegurar el anclaje de la silla, utilizar el cinturón de seguridad, vigilando un seguro acceso y descenso de la unidad. |    |
| 3      | Al utilizar transporte público es preferible llamar la atención del conductor desde la parada y al momento del descenso.                                                                                                                                                                                                                     |    |
| 4      | Utilizar adecuadamente los espacios dentro del transporte público, buscando los lugares preferenciales y evitando acceder a estos en horarios pico de tránsito.                                                                                                                                                                              |   |
| 5      | Cuando se realicen viajes largos (barco, tren, autobús y avión) es importante conocer las normas de la compañía tanto de seguridad como de asistencia.                                                                                                                                                                                       |  |
| 6      | Supervisar que el entorno externo se encuentre en buenas condiciones o sin barreras de la movilidad.                                                                                                                                                                                                                                         |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Vilorio, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>

### 1.3.6 Asistencia en el uso de teléfono

La persona que otorga cuidados debe de promover el uso accesible a los dispositivos de comunicación en las personas adultas mayores, esto permitirá que se mantengan conectadas con el mundo exterior donde puede que se encuentren personas que son muy importantes en su vida, favoreciendo la independencia y autonomía (Tabla 38).

**Tabla 38.** Recomendaciones para el uso del teléfono.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                        |                                                                                     |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Utilizar teléfonos móviles con funciones básicas, fácil acceso, con teclas e iconos táctiles y de buen tamaño, menú fácil de localizar, peso bajo y usar una cinta para colgarse lo. |  |
| 2      | Utilizar teléfonos fijos con teclas grandes o con imágenes, teclas de marcación rápida, pantallas con números grandes y legibles, colocados en lugares accesibles.                   |  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Viloria, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>

### 1.3.7 Manejo de finanzas

Las personas adultas mayores que reciben cuidados tienen la capacidad de tomar decisiones por sí mismas y el manejo de sus finanzas es una de las más importantes (Campos et al., 2013). Cuando el proveedor de cuidados tenga que apoyar en el manejo de las finanzas de la persona adulta mayor, es importante que en todo momento promueva su autonomía y participación (**Tabla 39**).

**Tabla 39.** Recomendaciones para el manejo de finanzas.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Informar de los asuntos de forma adecuada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2      | Animar a la persona adulta mayor para que siga manejando su dinero y en caso de necesitar ayuda, que sea participe del proceso.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3      | Respetar las decisiones de la persona adulta mayor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4      | Enseñar a la persona adulta mayor a realizar su presupuesto mensual, restándole al dinero que obtiene cada mes los gastos comunes o fijos en ese mismo tiempo.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5      | Es importante que acompañe a la persona adulta mayor y busquen asesoría en caso de que se le pida firmar cualquier contrato o papel, recordarle que no debe de firmar nada sin antes leer y comprender a lo que se está comprometiendo.                                                                                                                                                                               |
| 6      | Si la persona adulta mayor necesita utilizar el cajero es importante que la acompañe y en caso de necesitarlo, le enseñe a usarlo de forma segura para evitar caer en algún fraude, mencionarle que: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca acepte ayuda de extraños.</li> <li>• Acuda acompañado.</li> <li>• Revisar que en la ranura donde insertara la tarjeta no exista ningún objeto extraño.</li> </ul> |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite usar cajeros en lugares solitarios y lejanos al domicilio.</li> <li>• Solo él debe conocer su NIP y tener su tarjeta.</li> </ul>                                                                                                                                                         |
| <b>7</b> | Nadie tiene derecho de presionar a la persona adulta mayor para que realice algo a lo que se niega, ni exigir sus bienes.                                                                                                                                                                                                               |
| <b>8</b> | Las personas adultas mayores deben de saber que no deben de responder llamadas, correos o mensajes de posibles defraudadores que operan con el pretexto de avisar que ha ganado un premio o existe algún cargo desconocido en su cuenta, tampoco deberán otorgar sus datos personales, contraseñas o información financiera a extraños. |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Campos, J., Fernández, A., García, M., Matilla, R., Merino, M., Molinero, S., Moya, A., Ramos, P., Sanz, E., Valle, M. (2013). *Manual de Habilidades para cuidadores familiares de personas mayores dependientes*. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. [https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL\\_HABILIDADES\\_SEGG.pdf](https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf), Murguía, E., López, E., Vera, O. *Guía de Educación Financiera para personas adultas mayores*. Comisión Nacional para la Protección y defensa de los usuarios de servicios financieros. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/542525/cuadernillo\\_Personas\\_Mayores.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/542525/cuadernillo_Personas_Mayores.pdf)

### 1.3.8 Realización de compras

El comprar implica la planificación, elección de lugares o aplicaciones de venta por internet, salir de casa, seleccionar los productos, pagar y transportar la compra, siendo una de las actividades necesarias para obtener productos indispensables en el día a día (Gil et al., 2013).

Aunque pueden existir factores que imposibiliten que la persona adulta mayor realice las compras por sí misma, es importante que de una manera u otra se implique en alguna de las etapas (**Tabla 40**).

**Tabla 40.** Recomendaciones para realizar compras.

| Número   | Recomendación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <p>En caso de existir algún factor que impida que la persona adulta mayor salga a la calle, es importante que se le facilite un catálogo de productos y los elija (tiendas, supermercados, farmacias, etcétera) o puede que la persona que apoyara en esta actividad solicite el precio de diversos productos en establecimientos cercanos a su domicilio (tiendas, verdulerías, tortillerías, etcétera) y promueva que la persona adulta mayor realice una lista de compras y el cálculo de la misma.</p> <p><b>Nota:</b> Si se cuenta con dispositivos electrónicos y recursos económicos, puede solicitar los productos a través de internet, para lo cual se le ayudará a realizar este proceso con seguridad (elección, pago y recepción de productos).</p> |
| <b>2</b> | La persona adulta mayor puede acompañar a la persona que brinda el cuidado y ayudar a seleccionar los artículos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>3</b> | <p>Cuando la persona adulta mayor salga a comprar es importante que lleve un monedero que mantenga separadas las monedas según su valor, utilice carros de compra con asiento incorporado (supermercado), carritos de compra de arrastre, elija establecimientos cercanos a su domicilio, zapatos adecuados, andadores con cesta, evite lugares con gran aglomeración de personas, etcétera.</p> <p><b>Nota:</b> En caso de tener alguna limitación y no se pueda desenvolver de forma independiente, el cuidador o cuidadora deberá acompañarlo y supervisar sus compras, dejando que se encargue del proceso siempre y cuando sea lo que la persona desee.</p>                                                                                                 |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Viloria, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>

### 1.3.9 Ministración de medicamentos

En la ministración de medicamentos se hace referencia a una serie de recomendaciones que son de gran importancia debido a que permiten brindar este cuidado de forma segura para coadyuvar en el control de las enfermedades de las personas adultas mayores (**Tabla 41**).

**Tabla 41.** Recomendaciones para la ministración de medicamentos.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Antes de iniciar esta actividad es importante que desinfecte el área donde preparara los medicamentos, se lave las manos de forma correcta y se coloque los guantes.                                                                                |
| 2      | Antes de darle a la persona adulta mayor un medicamento debe asegurarse de que no es alérgico al mismo, preguntando a la persona o a médico tratante.                                                                                               |
| 3      | Suspende el uso de cualquier medicamento que cause reacción alérgica a la persona adulta mayor e informa al médico tratante.                                                                                                                        |
| 4      | Ayude a la persona adulta mayor para que realice una lista de los medicamentos que actualmente toma (sustancia activa, quien indicó, razón por la cual lo toma, cantidad y periodicidad de toma) y procure que siempre la lleve en un lugar seguro. |
| 5      | Revisa la fecha de caducidad de los medicamentos.                                                                                                                                                                                                   |
| 6      | Puede utilizar recipientes para organizar las pastillas del día, sin embargo, mantenga en sus envases originales aquellos medicamentos sensibles a la luz o a la humedad.                                                                           |
| 7      | Verificar que la persona adulta mayor utilice agua para tomar los medicamentos.                                                                                                                                                                     |
| 8      | Verifique que la persona adulta mayor siga y termine su tratamiento médico.                                                                                                                                                                         |
| 9      | Consulte con el personal de salud siempre que tenga dudas sobre el tratamiento o cuando la persona adulta mayor presenta dificultad para tomar sus medicamentos.                                                                                    |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Viloria, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>, Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>, Campos, J., Fernández, A., García, M., Matilla, R., Merino, M., Molinero, S., Moya, A., Ramos, P., Sanz, E., Valle, M. (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](https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf)

### 1.4 Características e identificación de cuidados que necesita la persona adulta mayor

Los aspectos que deben considerarse al momento de proporcionar cuidado a una persona adulta mayor son amplios, desde el entorno donde la persona se desenvuelve, hasta la organización de la persona cuidadora para facilitar sus actividades. Por lo que identificar y atender todas las condiciones requeridas para proporcionar apoyo y cuidado a una persona adulta mayor se vuelven la piedra angular para lograr su objetivo (Hernández, 2014).

La disminución de la capacidad funcional y el proceso de envejecimiento son inherentes al paso del tiempo, sin embargo, pueden verse precipitados por la aparición de enfermedades agudas, o exacerbación de las ya preexistentes, esto impacta en la atención que la persona cuidadora otorga a la persona adulta mayor, quien

además de buscar la preservación de la capacidad funcional, también deberá identificar datos de alarma que pudiesen afectar el estado de salud de la persona a quien se le brinda cuidados.

El ambiente en que se desarrolla la persona adulta mayor ofrece información importante para mejorar la asistencia que se le otorgará, a partir de la observación de elementos como el ambiente social, las características económicas, características de la vivienda y barreras físicas, autopercepción, asistencia sociosanitaria, entre otros, se pueden establecer algunas de las funciones que atenderá el proveedor de cuidados, las cuales estarán relacionadas al grado de funcionalidad que presente la persona adulta mayor (Hernández, 2014).

Mediante la identificación de los cuidados básicos necesarios para la vida diaria, la persona cuidadora promoverá la independencia y autonomía de la persona adulta mayor, potenciando sus habilidades y capacidades, mediante la participación activa y segura en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria y a su vez esto contribuirá a disminuir con ello la carga de trabajo.

Para identificar estas actividades e incentivar la participación de las personas adultas mayores en los cuidados básicos se pueden seguir diversas recomendaciones (**Tabla 42**) y aplicar el índice de Katz, el índice de Lawton y Brody, el índice de Barthel (**Anexo 1**).

**Tabla 42.** Recomendaciones para incentivar la participación de las personas adultas mayores en los cuidados básicos.

| Número | Recomendación                                                                                                                             |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Diríjase a la persona adulta mayor por su nombre y desarrolle un vínculo de comunicación y confianza.                                     |
| 2      | Estimule la participación activa en alguna o todas las actividades básicas que la persona adulta mayor ya no puede realizar por sí mismo. |
| 3      | Al iniciar las actividades procure explicar a detalle y con claridad lo que se va a realizar.                                             |
| 4      | Prepare previamente el material y el lugar donde vas a realizar la actividad.                                                             |
| 5      | Antes de realizar las actividades es importante analizar los riesgos.                                                                     |
| 6      | Planifique los cuidados y siempre tome en cuenta la opinión de la persona adulta mayor.                                                   |
| 7      | Felicite a la persona adulta mayor por cada logro.                                                                                        |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador.  
<https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>

## Capítulo 2

### La persona que otorga cuidados

---

#### Objetivo:

- Identificar las características de las personas que otorgan cuidados.
  - Procurar la salud de la persona que brinda cuidados mediante la implementación de recomendaciones.
- 

El perfil de quien otorga cuidados abarca un amplio grupo de personas y habilidades. Por un lado, se encuentran las personas cuidadoras informales, quienes habitualmente no cuentan con las competencias adecuadas para el desarrollo de sus actividades de apoyo y cuidado, además de no percibir remuneración ni apoyo externo, donde pueden intervenir amigos y vecinos. En el otro extremo se encuentran aquellos profesionales sanitarios con diferentes niveles de capacitación (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2011).

La Organización Mundial de la Salud define al cuidador primario como “aquella persona que asume voluntariamente el papel de responsable en un amplio sentido, estando dispuesto a tomar decisiones por esta persona a su cargo y cubrir necesidades básicas de manera directa o indirecta” (Flores, 2016).

El cuidado informal es definido como “la prestación de cuidados a personas dependientes por parte de familiares, amigos u otras personas de la red social inmediata, quienes no reciben retribución económica por la ayuda que otorgan” (Flores, 2016).

La figura de la persona cuidadora primaria informal surge con la mayor participación de la familia en el cuidado de las personas adultas mayores, y es sobre quien recae la responsabilidad de las actividades de asistencia de las personas adultas mayores (Flores, 2016).

#### 2.1 El perfil de la persona cuidadora de personas adultas mayores

En México, la mayor parte de las personas que otorgan cuidados son mujeres (59%), sean familiares (esposas, hijas, nueras), vecinas o amigas, con un promedio de edad de 35 a 59 años, personas con bajos niveles de escolaridad y que no son consideradas económicamente activas, donde en numerosos casos se comparte el domicilio con la persona que recibe cuidados y no hay una rotación o sustitución del cuidador (a) principal y además se suman otras responsabilidades (Instituto Nacional de las Mujeres [INMUJERES, 2015; Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS], 2015) **(Imagen 8)**.

**Imagen 8.** Perfil de la persona cuidadora de personas adultas mayores en México.



**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Instituto Nacional de las Mujeres. (2015). *Situación de las personas adultas mayores en México*. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/101243\\_1.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf)

## 2.2 El colapso de la persona cuidadora

El proporcionar cuidados puede ser una experiencia conmovedora y satisfactoria y llevar a la persona cuidadora a revelar cualidades, aptitudes y talentos desconocidos hasta ese momento; además de la oportunidad de establecer o fortalecer una relación con la persona a su cargo, o con familiares para mejorar el desempeño del cuidado. Por otro lado, puede ser una experiencia que condicione a escenarios poco agradables que impacten a nivel personal, familiar, social o laboral (Centro Municipal de apoyo a familiares cuidadores, 2018).

Otorgar cuidados conlleva una serie de responsabilidades hacia las personas adultas mayores, pero también implica un riesgo para la salud de quien proporciona ayuda, el cual no necesariamente se encuentra relacionado al grado de capacitación para desempeñar las actividades requeridas.

Dentro de los cambios que pueden experimentar las personas que otorgan cuidados se encuentran los familiares, donde se presentan desacuerdos entre los miembros de la familia y quien asume el papel de cuidador primario, o bien, por la falta de empatía del resto de la familia ante el esfuerzo realizado.

En ocasiones, para la persona cuidadora informal representa un problema serio el tener que mantener un trabajo sin descuidar la tarea de cuidado, pues recordemos que, en la gran mayoría de los casos, estas no reciben remuneración ni apoyo para el desempeño de sus tareas. En ese sentido, la persona cuidadora se ve forzada a disminuir sus jornadas laborales hasta que eventualmente debe abandonar su empleo, a la par de un incremento en los gastos derivados del cuidado.

Por otro lado, se ve rebasada en la distribución de su tiempo, entre más apoyo requiere una persona, menor será el tiempo que la persona cuidadora pueda disponer para realizar otras actividades, desde el cuidado personal, hasta las actividades que sirvan de ocio y convivencia con otras personas.

La persona cuidadora puede pasar por alto la percepción de un estado de cansancio, que puede ser el desencadenante de una serie de eventos que afecten su estado de salud tanto físico, psicológico y emocional. Lo anterior puede generar una serie de eventos donde se ven alterados la autopercepción, la relación con la persona mayor, la familia y comunidad; y puede ser precursor de escenarios de maltrato y violencia.

Estas alteraciones pueden pasar desapercibidas en un inicio, y suelen ser atendidas en etapas avanzadas. Sin embargo, dentro de los datos de alarma que puede presentar la persona cuidadora se encuentran: alteraciones del sueño, sensación de cansancio continuo, aislamiento, aumento en el consumo de bebidas con cafeína, alcohol o tabaco, automedicación frecuente, dificultad para mantener la concentración, sensación frecuente de desesperación, culpa, desinterés por actividades que anteriormente le resultaban placenteras, alteración del

apetito, cambios frecuentes del estado de ánimo, negación para reconocer síntomas que pudieran ser evidentes o desconsideración por otros miembros de la familia. En ese sentido, ante la detección o sospecha de algún dato de alarma, deberá indagarse y buscar ayuda de un profesional (Centro Municipal de apoyo a familiares cuidadores, 2018; IMSS, 2015).

Con el objetivo de promover el cuidado de la salud de la persona que brinda cuidados se recomienda evaluar diversos componentes del entorno y factores de riesgo que predisponen a un colapso **(Tabla 43)**.

**Tabla 43.** Factores de riesgo que predisponen al colapso de la persona que otorga cuidados.

| Número | Factores de riesgo                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | <b>Asociados al cuidador:</b> sexo femenino y diversos roles familiares y laborales, capacitación y habilidades para otorgar cuidados, economía familiar, estado de salud del cuidador, tiempo que dedica al cuidado, relación con la persona cuidada y posibilidad de descanso. |
| 2      | <b>Asociados a la persona cuidada:</b> nivel de dependencia, duración y gravedad de enfermedad(es) preexistente(s), síntomas asociados a discapacidad y comportamiento de la persona cuidada.                                                                                    |
| 3      | <b>Grado de apoyo social:</b> evaluar el apoyo otorgado por familiares, vecinos, amigos, profesional sanitario y social, donde una menor disponibilidad de estos se refleja en mayor tiempo de cuidado, que conlleva a un colapso del cuidador.                                  |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basada en: Centro Municipal de apoyo a familiares cuidadores. (2018). *Guía para personas cuidadoras*. 2018. Zaintea. [https://nanopdf.com/download/zaintzea-guia-para-personas-cuidadoras\\_pdf](https://nanopdf.com/download/zaintzea-guia-para-personas-cuidadoras_pdf)

Un instrumento útil para la detección del colapso del cuidador es la “Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit” **(Anexo 2)**, que consiste en la evaluación mediante la aplicación de un cuestionario a la persona cuidadora, logrando detectar el riesgo de sobrecarga, o algunas condiciones físicas o de salud mental que le afecten.

La sobrecarga de la persona cuidadora afecta también a la persona cuidada, llegando a sufrir de maltrato por conductas desmedidas, por lo que es conveniente el monitoreo constante de la relación entre ambas para detectar datos de disfunción familiar, mala relación, violencia, abuso físico, sexual o económico (IMSS, 2015).

Es importante para la persona cuidadora recordar que el curso de algunas enfermedades no puede detenerse. Si se mantiene un adecuado estado de salud físico y mental, también se verá reflejado de manera positiva en el cuidado de la persona mayor. Hay que tener presente que ciertas actividades deben realizarse entre dos personas, por lo que debe solicitar la ayuda cuando lo considere necesario.

A pesar de lo extenuante que puede llegar a ser el otorgar cuidados, se debe realizar con la mejor disposición, motivándose día a día por la labor que desempeña con la menor carga de preocupación posible, siempre con una actitud optimista. Es importante recordar que, a pesar de la disminución de la capacidad funcional en la persona adulta mayor, se debe fomentar y respetar su autonomía (Lara et al., 2011).

## 2.3 Estrategias para afrontar situaciones complicadas

Si bien como se ha expuesto el brindar cuidados puede representar situaciones adversas y cambios de comportamiento en la persona que los otorga, las personas adultas mayores, al identificarse como sujetas de cuidado, tienden también a experimentar complicaciones.

La disminución de la capacidad funcional, y por tanto de realizar actividades propias del día que se realizaban con independencia anteriormente es una causa de cambios en el comportamiento de la persona adulta mayor,

los cuales además de dificultar el desarrollo de las actividades programadas pueden representar un peligro para ellas y quienes les asisten.

Por lo anterior resulta importante por parte de la persona que brinda cuidados la identificación de cambios en el comportamiento de la persona adulta mayor, así como la realización de acciones para fomentar un ambiente que facilite el cuidado.

### 2.3.1 Evaluar la situación

Antes de realizar un plan de acción orientado a modificar el comportamiento de la persona adulta mayor que tiene a su cuidado es necesario plantearse de las preguntas de la **Tabla 44**.

**Tabla 44.** Preguntas necesarias para evaluar la situación.

| Número | Pregunta                                                                                                                |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | ¿Cuál es el comportamiento que parece una dificultad?                                                                   |
| 2      | ¿Para quién representa una dificultad? (Para la persona adulta mayor, para usted como cuidador (a), para otra persona). |
| 3      | ¿El comportamiento de la persona adulta mayor supone un riesgo o peligro?                                               |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basada en: Barbier, M., Moreno, S., Sanz, S. (2011). *Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia*. Servicios Sociales Integrados. <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidadoserviciosintegrados.pdf>

### 2.3.2 Identificar la dificultad

Parte importante de la solución de las dificultades que pueden presentarse al otorgar cuidados es plantear y tener claro el lugar, la frecuencia y momento en que estas se presentan, una vez identificados estos puntos, se tendrá mayor oportunidad para iniciar un plan de acción (Barbier et al., 2011).

### 2.3.4 Antecedentes de la dificultad

Ninguna dificultad se presenta de manera espontánea, si se examina la situación detalladamente se identificará aquellos factores que preceden su aparición y que favorecen cambios en el comportamiento de las personas adultas mayores, para lo cual es importante plantear una serie de preguntas (**Tabla 45**).

**Tabla 45.** Preguntas necesarias para identificar los factores que preceden a la aparición de situaciones causantes de cambios de comportamiento en personas adultas mayores.

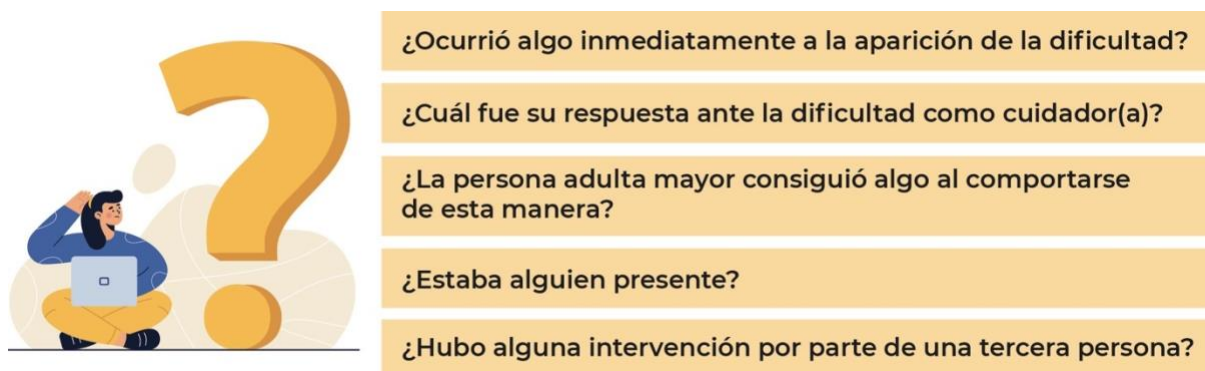
| Número | Pregunta                                                                             |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | ¿Qué sucedió previo al cambio de comportamiento?                                     |
| 2      | ¿Había alguien presente?                                                             |
| 3      | ¿Hubo algo que se dijo y de qué manera se dijo?                                      |
| 4      | ¿Hicieron algo?                                                                      |
| 5      | ¿Dónde ocurrió el cambio de comportamiento?                                          |
| 6      | ¿A qué hora ocurrió?                                                                 |
| 7      | ¿Hay alguna razón que contribuya al cambio de comportamiento?                        |
| 8      | ¿Es un efecto de algún medicamento?                                                  |
| 9      | ¿Existe frustración por parte de la persona adulta mayor al no poder comunicar algo? |
| 10     | ¿Se presiona en exceso a la persona adulta mayor y por eso siente agobio?            |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basada en: Barbier, M., Moreno, S., Sanz, S. (2011). *Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia*. Servicios Sociales Integrados. <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidadoserviciosintegrados.pdf>

### 2.3.5 Consecuencias de la dificultad

Además de ubicar las probables causas en el cambio de comportamiento de la persona que recibe apoyo, se deben identificar los cambios ocurridos inmediatamente, este ejercicio puede dar una idea de si al presentarse el cambio de comportamiento de manera repetida, la persona adulta mayor consigue atención por parte del cuidador o cuidadora (Barbier et al., 2011) (**Imagen 9**).

**Imagen 9.** Preguntas para identificar causas del cambio de comportamiento.



**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basada en: Barbier, M., Moreno, S., Sanz, S. (2011). *Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia*. Servicios Sociales Integrados. <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidadoserviciosintegrados.pdf>

Una vez identificados los componentes de la situación que genera la dificultad, planea como podría modificar los factores para evitar la reaparición de dicha situación. No olvide que este plan de acción debe ser creativo, realista y ajustado a las necesidades de la persona que recibe el cuidado.

Asimismo, tenga en cuenta que los cambios que se desea conseguir podrían tardar en ocurrir, por lo que debe ser constante y evaluar detenidamente si existe algún componente en el plan que no pudiera estar funcionando.

### 2.3.6 Recomendaciones para disminuir la frecuencia en los cambios de comportamiento

Para lograr que las situaciones que pueden representar una dificultad disminuyan su frecuencia es importante considerar algunos aspectos (**Tabla 46**).

**Tabla 46.** Recomendaciones para disminuir la frecuencia en los cambios de comportamiento.

| Número | Recomendación                                                                                                                                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Evalúe la salud de la persona adulta mayor periódicamente, para identificar si la causa de la dificultad se debe a una enfermedad nueva o a una complicación pre existente.                                       |
| 2      | Promueva la realización de actividades que sean de agrado a la persona adulta mayor y la estimulen al movimiento.                                                                                                 |
| 3      | Considere el grado de funcionalidad que presenta la persona adulta mayor al momento de pedirle que realice una tarea.                                                                                             |
| 4      | Establezca horarios fijos que faciliten la rutina del cuidado.                                                                                                                                                    |
| 5      | Procure realizar las actividades de cuidado siempre de la misma manera.                                                                                                                                           |
| 6      | Si debe generar o cambiar un hábito procure no hacerlo de manera súbita.                                                                                                                                          |
| 7      | Tenga en cuenta los hábitos que tenía la persona adulta mayor antes de requerir cuidados.                                                                                                                         |
| 8      | Mantenga constante comunicación con la persona adulta mayor explicando las acciones a realizar.                                                                                                                   |
| 9      | Verifique constantemente el estado de confort de la persona adulta mayor.                                                                                                                                         |
| 10     | Trate de anticipar la aparición de situaciones complicadas para evitar su aparición.                                                                                                                              |
| 11     | Al comunicarse con la persona mayor hágalo de manera clara y sencilla, con un tono de voz claro sin llegar a gritar.                                                                                              |
| 12     | Mantenga un ambiente agradable y relajante al momento de asistir a la persona adulta mayor.                                                                                                                       |
| 13     | Ofrezca seguridad, tranquilidad y comprensión. De esta manera la persona adulta mayor se sentirá cuidada y no vigilada.                                                                                           |
| 14     | Antes de realizar alguna actividad verifique que cuenta con el material necesario.                                                                                                                                |
| 15     | No se enfade ni busque imponerse a la persona adulta mayor durante un conflicto. Identifique el mejor momento para establecer un diálogo.                                                                         |
| 16     | El cuidado debe acompañarse de una adecuada relación entre las personas que los requieren y quienes los proporcionan, por lo que las responsabilidades deberán repartirse entre todos los miembros de la familia. |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basada en: Barbier, M., Moreno, S., Sanz, S. (2011). *Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia*. Servicios Sociales Integrados. <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidadoserviciosintegrados.pdf>

## Referencias

- Barbier, M., Moreno, S., Sanz, S. (2011). *Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia*. Servicios Sociales Integrados. <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidadoserviciosintegrados.pdf>
- Campos, J., Fernández, A., García, M., Matilla, R., Merino, M., Molinero, S., Moya, A., Ramos, P., Sanz, E., Valle, M. (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](https://www.segg.es/media/descargas/MANUAL_HABILIDADES_SEGG.pdf)
- Centro Municipal de apoyo a familiares cuidadores. (2018). *Guía para personas cuidadoras*. 2018. Zaintea. [https://nanopdf.com/download/zaintzea-guia-para-personas-cuidadoras\\_pdf](https://nanopdf.com/download/zaintzea-guia-para-personas-cuidadoras_pdf)
- Flores, M., Fuentes, H., González, G., Vega, M., Flores, I., Valle, M. (2016). *Perfil del cuidador primario informal de adulto mayor hospitalizado*. Compendio de Investigación Academia Journals Puebla. [https://www.researchgate.net/profile/Guillermo\\_Gonzalez-Perez/publication/312193780\\_PERFIL\\_DEL\\_CUIDADOR\\_PRIMARIO\\_INFORMAL\\_DE\\_ADULTO\\_MAYOR\\_HOSPITALIZADO/links/587598c508aebf17d3b3fa15/PERFIL-DEL-CUIDADOR-PRIMARIO-INFORMAL-DE-ADULTO-MAYOR-HOSPITALIZADO.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Guillermo_Gonzalez-Perez/publication/312193780_PERFIL_DEL_CUIDADOR_PRIMARIO_INFORMAL_DE_ADULTO_MAYOR_HOSPITALIZADO/links/587598c508aebf17d3b3fa15/PERFIL-DEL-CUIDADOR-PRIMARIO-INFORMAL-DE-ADULTO-MAYOR-HOSPITALIZADO.pdf)
- Gil, P., López, J., Gómez, M., García, A., Niño, V., Jiménez, G., López, R., Ramos, C., Román, M., Verdejo, C., Viloria, M., Corregidor, A., Matilla, R., García, M., Merino, M., Gómez, M. (2013). *Manual de buena práctica en cuidados a las personas mayores*. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. <https://si.sdifeg.gob.mx/covid19/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-buena-practica-en-cuidados-a-las-personas-mayores.pdf>
- Gómez, A., Durá, J. Solaz, J., Poveda, R., Signes, E., López, J., Palomares, N., Encarnón, A. (2010). *Transporte y personas mayores. Hábitos de compra y problemas de uso*. Revista de biomecánica. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3298424>
- Hernández, A. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual\\_cuidados-generales.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf)
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2015). *Detección y manejo del colapso del cuidador*. <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/781GER.pdf>
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2015). *Situación de las personas adultas mayores en México*. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/101243\\_1.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf)
- Lara, R., Velarde, A., Mena, M., Álvarez, P. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/MANUAL%20PARA%20CUIDADORES%20DE%20LA%20PERSONA%20ADULTA%20MAYOR.pdf>
- Marroquin, M. (2020). *Maquillaje como herramienta para el auto reconocimiento en las adolescentes*. [Tesis de licenciatura, Universidad Jorge Tadeo Lozano]. <https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/bitstream/handle/20.500.12010/9780/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de salud SENAMA. (2009). *Manual del cuidado de personas mayores dependientes y con pérdida de autonomía*. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/c2c4348a0dbd9a8be040010165012f3a.pdf>
- Ministerio de salud. (2018). *Hospital Emergencias Pediátricas. Guía técnica de procedimientos de Enfermería*. <http://www1.hep.gob.pe/pdfs/guias/APROBADAS/GTP%20ENF.pdf>

- Ministerio de sanidad y política social. (2009). *Los hombres y el cuidado de la salud*. <https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/hombresycuidado09.pdf>
- Murguía, E., López, E., Vera, O. *Guía de Educación Financiera para personas adultas mayores*. Comisión Nacional para la Protección y defensa de los usuarios de servicios financieros. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/542525/cuadernillo\\_Personas\\_Mayores.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/542525/cuadernillo_Personas_Mayores.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf;jsessionid=B7BD782B25878525BF2143267BDDBA63?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf;jsessionid=B7BD782B25878525BF2143267BDDBA63?sequence=1)
- Osakidetza. (2013). *Guía básica de cuidados*. [https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osapa\\_apoyo\\_cuidador/es\\_de\\_f/adjuntos/guia\\_basica\\_cuidados.pdf](https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osapa_apoyo_cuidador/es_de_f/adjuntos/guia_basica_cuidados.pdf)
- Romero, D. (2007). *Actividades de la Vida Diaria*. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/22291>

## Anexos

### Anexo 1. Instrumentos para identificar la necesidad de cuidados básicos

#### ÍNDICE DE KATZ (Actividades Básicas de la Vida Diaria)

| Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Si<br>(1 punto) | No<br>(0 puntos) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| <b>1. Baño</b> (Esponja, regadera o tina)<br><b>Si:</b> No recibe asistencia (puede entrar y salir de la tina u otra forma de baño).<br><b>Si:</b> Que reciba asistencia durante el baño en una sola parte del cuerpo (ej. espalda o pierna).<br><b>No:</b> Que reciba asistencia durante el baño en más de una parte.                                                                |                 |                  |
| <b>2. Vestido</b><br><b>Si:</b> Que pueda tomar las prendas y vestirse completamente, sin asistencia.<br><b>Si:</b> Que pueda tomar las prendas y vestirse sin asistencia excepto en abrocharse los zapatos.<br><b>No:</b> Que reciba asistencia para tomar las prendas y vestirse.                                                                                                   |                 |                  |
| <b>3. Uso del sanitario</b><br><b>Si:</b> Sin ninguna asistencia (puede utilizar algún objeto de soporte como bastón o silla de ruedas y/o que pueda arreglar su ropa o el uso de pañal o cómodo).<br><b>Si:</b> Que reciba asistencia al ir al baño, en limpiarse y que pueda manejar por sí mismo/a el pañal o cómodo vaciándolo.<br><b>No:</b> Que no vaya al baño por sí mismo/a. |                 |                  |
| <b>4. Transferencias</b><br><b>Si:</b> Que se mueva dentro y fuera de la cama y silla sin ninguna asistencia (puede estar utilizando un auxiliar de la marcha u objeto de soporte).<br><b>Si:</b> Que pueda moverse dentro y fuera de la cama y silla con asistencia.<br><b>No:</b> Que no pueda salir de la cama.                                                                    |                 |                  |
| <b>5. Continencia</b><br><b>Si:</b> Control total de esfínteres.<br><b>Si:</b> Que tenga accidentes ocasionales que no afectan su vida social.<br><b>No:</b> Necesita ayuda para supervisión del control de esfínteres, utiliza sonda o es incontinente.                                                                                                                              |                 |                  |
| <b>6. Alimentación</b><br><b>Si:</b> Que se alimente por sí solo sin asistencia alguna.<br><b>Si:</b> Que se alimente solo y que tenga asistencia sólo para cortar la carne o untar mantequilla.<br><b>No:</b> Que reciba asistencia en la alimentación o que se alimente parcial o totalmente por vía enteral o parenteral.                                                          |                 |                  |
| <b>Resultado</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                  |

| Puntaje |                                                                                                                                               |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6       | [A] Independencia en todas las actividades básicas de la vida diaria.                                                                         |
| 5       | [B] Independencia en todas las actividades menos en una.                                                                                      |
| 4       | [C] Independencia en todo menos en bañarse y otra actividad adicional.                                                                        |
| 3       | [D] Independencia en todo menos bañarse, vestirse y otra actividad adicional.                                                                 |
| 2       | [E] Dependencia en el baño, vestido, uso del sanitario y otra actividad adicional.                                                            |
| 1       | [F] Dependencia en el baño, vestido, uso del sanitario, transferencias y otra actividad.                                                      |
| 0       | [G] Dependiente en las seis actividades básicas de la vida diaria. [H] Dependencia en dos actividades pero que no clasifican en C, D, E, y F. |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Instituto Nacional de Geriátrica (2019). *Ficha técnica de actividades de la vida diaria (Índice de Katz)*.  
[http://inger.gob.mx/pluginfile.php/37002/mod\\_resource/content/97/Archivos/Instrumentos/01\\_KATZ.pdf](http://inger.gob.mx/pluginfile.php/37002/mod_resource/content/97/Archivos/Instrumentos/01_KATZ.pdf)

## ÍNDICE DE BARTHEL (Actividades Básicas de la Vida Diaria)

| Actividades                                                                                                                                                                                                        |  | Puntos |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------|
| <b>1. Baño / Ducha</b>                                                                                                                                                                                             |  |        |
| (5) <b>Independiente.</b> Se baña completo en ducha o baño. Entra y sale del baño sin ayuda, ni ser supervisado.                                                                                                   |  |        |
| (0) <b>Dependiente.</b> Necesita ayuda o supervisión.                                                                                                                                                              |  |        |
| <b>2. Vestido</b>                                                                                                                                                                                                  |  |        |
| (10) <b>Independiente.</b> Capaz de ponerse y quitarse la ropa, amarrarse los zapatos, abotonarse y colocarse otros complementos sin necesitar ayuda.                                                              |  |        |
| (5) <b>Ayuda.</b> Necesita ayuda, pero al menos realiza la mitad de la tarea en un tiempo razonable sin ayuda.                                                                                                     |  |        |
| (0) <b>Dependiente.</b> Necesita alguna ayuda para alguna de estas actividades.                                                                                                                                    |  |        |
| <b>3. Aseo personal</b>                                                                                                                                                                                            |  |        |
| (5) <b>Independiente.</b> Realiza todas las actividades personales sin ayuda alguna, incluye lavarse la cara y las manos, peinarse, lavarse los dientes, maquillarse y afeitarse.                                  |  |        |
| (0) <b>Dependiente.</b> Necesita alguna ayuda para alguna de estas actividades.                                                                                                                                    |  |        |
| <b>4. Uso del retrete (taza del baño)</b>                                                                                                                                                                          |  |        |
| (10) <b>Independiente.</b> Usa el retrete o taza de baño. Se sienta, se levanta, se limpia y se pone la ropa solo.                                                                                                 |  |        |
| (5) <b>Ayuda.</b> Necesita ayuda para mantener el equilibrio sentado, limpiarse, ponerse o quitarse la ropa.                                                                                                       |  |        |
| (0) <b>Dependiente.</b> Necesita ayuda completa para el uso del retrete o taza del baño.                                                                                                                           |  |        |
| <b>5. Uso de escaleras</b>                                                                                                                                                                                         |  |        |
| (10) <b>Independiente.</b> Sube o baja escaleras sin supervisión, puede utilizar el barandal o bastón si lo necesita.                                                                                              |  |        |
| (5) <b>Ayuda.</b> Necesita ayuda física o supervisión para subir o bajar escaleras.                                                                                                                                |  |        |
| (0) <b>Dependiente.</b> Es incapaz de subir y bajar escaleras, requiere de ascensor o de ayuda completa.                                                                                                           |  |        |
| <b>6. Traslado cama-sillón</b>                                                                                                                                                                                     |  |        |
| (15) <b>Independiente.</b> No necesita ayuda. Si usa silla de ruedas se traslada a la cama independientemente.                                                                                                     |  |        |
| (10) <b>Mínima ayuda.</b> Incluye supervisión o pequeña ayuda para el traslado.                                                                                                                                    |  |        |
| (5) <b>Gran ayuda.</b> Requiere de una gran ayuda para el traslado (de una persona fuerte o entrenada), es capaz de permanecer sentado sin ayuda.                                                                  |  |        |
| (0) <b>Dependiente.</b> Requiere de dos personas o una grúa de transporte, es incapaz de permanecer sentado.                                                                                                       |  |        |
| <b>7. Desplazamiento</b>                                                                                                                                                                                           |  |        |
| (15) <b>Independiente.</b> Puede andar 50 metros o su equivalente en casa sin ayuda ni supervisión. Puede utilizar cualquier ayuda mecánica, excepto un andador. Si utiliza prótesis, ponérsela y quitársela solo. |  |        |
| (10) <b>Ayuda.</b> Puede caminar al menos 50 metros, pero necesita ayuda o supervisión por otra persona (física o verbal), o utilizar andador.                                                                     |  |        |
| (5) <b>Independiente en silla de ruedas.</b> Propulsa su silla de ruedas al menos 50 metros sin ayuda ni supervisión.                                                                                              |  |        |
| (0) <b>Dependiente.</b> No camina solo o no propulsa su silla solo.                                                                                                                                                |  |        |
| <b>8. Control de orina.</b>                                                                                                                                                                                        |  |        |
| (10) <b>Continente.</b> No presenta episodios de incontinencia. Si necesita sonda o colector, es capaz de atender solo su cuidado.                                                                                 |  |        |
| (5) <b>Incontinencia ocasional.</b> Como máximo un episodio de incontinencia en 24 horas. Necesita ayuda para el cuidado de la sonda o colector.                                                                   |  |        |
| (0) <b>Incontinente.</b> Episodios de incontinencia con frecuencia más de una vez en 24 horas. Incapaz de manejar solo con la sonda o colector.                                                                    |  |        |
| <b>9. Control de heces</b>                                                                                                                                                                                         |  |        |
| (10) <b>Continente.</b> No presenta episodios de incontinencia. Si usa enemas o supositorios, se los administra solo.                                                                                              |  |        |
| (5) <b>Incontinencia ocasional.</b> Episodios ocasionales una vez por semana. Necesita ayuda para usar enemas o supositorios.                                                                                      |  |        |
| (0) <b>Incontinente.</b> Más de un episodio por semana.                                                                                                                                                            |  |        |
| <b>10. Alimentación</b>                                                                                                                                                                                            |  |        |
| (10) <b>Independiente.</b> Capaz de utilizar cualquier instrumento. Come en un tiempo razonable. La comida puede ser cocinada o servida por otra persona.                                                          |  |        |
| (5) <b>Ayuda.</b> Necesita ayuda para cortar la carne, el pan, extender la mantequilla, pero es capaz de comer solo.                                                                                               |  |        |
| (0) <b>Dependiente.</b> Depende de otra persona para comer.                                                                                                                                                        |  |        |
| <b>Resultado</b>                                                                                                                                                                                                   |  |        |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Trigas M. (2009). *Índice de Barthel o de discapacidad de Maryland*,

| Puntaje |                       |
|---------|-----------------------|
| <20     | Dependencia total.    |
| 20-35   | Dependencia grave.    |
| 40-55   | Dependencia moderada. |
| ≥60     | Dependencia leve.     |
| 100     | Independiente.        |

*Actividades básicas de la vida diaria (ABVD).* <https://meiga.info/escalas/IndiceDeBarthel.pdf>

### ÍNDICE DE LAWTON Y BRODY (Actividades Instrumentales de la Vida Diaria)

| Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Si<br>(1 punto) | No<br>(0 puntos) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| <b>1) Capacidad para usar el teléfono.</b><br><b>Si:</b> Lo opera por iniciativa propia, lo marca sin problemas.<br><b>Si:</b> Marca sólo unos cuantos números bien conocidos.<br><b>Si:</b> Contesta el teléfono, pero no llama.<br><b>No:</b> No usa el teléfono.                                       |                 |                  |
| <b>2) Transporte.</b><br><b>Si:</b> Se transporta solo/a.<br><b>Si:</b> Se transporta solo/a, únicamente en taxi, pero no puede usar otros recursos.<br><b>Si:</b> Viaja en transporte colectivo acompañado.<br><b>No:</b> Viaja en taxi o auto acompañado.<br><b>No:</b> No sale.                        |                 |                  |
| <b>3) Medicación.</b><br><b>Si:</b> Es capaz de tomarla a su hora y dosis correctas.<br><b>No:</b> Se hace responsable sólo si le preparan por adelantado.<br><b>No:</b> Es incapaz de hacerse cargo.                                                                                                     |                 |                  |
| <b>4) Finanzas.</b><br><b>Si:</b> Maneja sus asuntos independientemente.<br><b>No:</b> Sólo puede manejar lo necesario para pequeñas compras.<br><b>No:</b> Es incapaz de manejar dinero.                                                                                                                 |                 |                  |
| <b>5) Compras.</b><br><b>Si:</b> Vigila sus necesidades independientemente.<br><b>No:</b> Hace independientemente sólo pequeñas compras.<br><b>No:</b> Necesita compañía para cualquier compra.<br><b>No:</b> Incapaz de cualquier compra.                                                                |                 |                  |
| <b>6) Cocina.</b><br><b>Si:</b> Planea, prepara y sirve los alimentos correctamente.<br><b>No:</b> Prepara los alimentos sólo si se le provee lo necesario.<br><b>No:</b> Calienta, sirve y prepara, pero no lleva una dieta adecuada.<br><b>No:</b> Necesita que le preparen los alimentos.              |                 |                  |
| <b>7) Cuidado del hogar.</b><br><b>Si:</b> Mantiene la casa sólo o con ayuda mínima.<br><b>Si:</b> Efectúa diariamente trabajo ligero eficientemente.<br><b>Si:</b> Efectúa diariamente trabajo ligero sin eficiencia.<br><b>No:</b> Necesita ayuda en todas las actividades.<br><b>No:</b> No participa. |                 |                  |
| <b>8) Lavandería.</b><br><b>Si:</b> Se ocupa de su ropa independientemente.<br><b>Si:</b> Lava sólo pequeñas cosas.<br><b>No:</b> Todo se lo tiene que lavar.                                                                                                                                             |                 |                  |
| <b>Resultado</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                  |

| Puntaje    |                       |
|------------|-----------------------|
| <b>0</b>   | Máxima dependencia.   |
| <b>1-3</b> | Dependencia severa.   |
| <b>4-7</b> | Dependencia moderada. |
| <b>8</b>   | Independencia total.  |

### Anexo 2. Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, Basado en: Instituto Nacional de Geriátrica (2019). *Ficha técnica de actividades instrumentales de la vida diaria (Índice de Lawton)*.  
[http://inger.gob.mx/pluginfile.php/37002/mod\\_resource/content/97/Archivos/Instrumentos/02\\_Lawton.pdf](http://inger.gob.mx/pluginfile.php/37002/mod_resource/content/97/Archivos/Instrumentos/02_Lawton.pdf)

A continuación, se presenta una lista de afirmaciones, en las cuales se refleja cómo se sienten, a veces, las personas que cuidan a otra persona. Después de leer cada afirmación, debe indicar con qué frecuencia se siente usted así: nunca, raramente, algunas veces, bastante a menudo y casi siempre. Coloque en la casilla el número de acuerdo a la guía que se muestra debajo.

A la hora de responder piense que no existen respuestas acertadas o equivocadas, sino tan sólo su experiencia.

**Puntaje:** 0=Nunca, 1=Rara vez, 2=Algunas veces, 3=Bastantes veces, 4=Casi siempre

| Pregunta                                                                                                                                                      |                                                                                                                                    | Puntaje |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1                                                                                                                                                             | ¿Cree que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita?                                                              |         |
| 2                                                                                                                                                             | ¿Cree que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para usted?                                         |         |
| 3                                                                                                                                                             | ¿Se siente agobiado entre cuidar a su familiar y tratar de cumplir otras responsabilidades en su trabajo o su familia?             |         |
| 4                                                                                                                                                             | ¿Se siente avergonzado por la conducta de su familiar?                                                                             |         |
| 5                                                                                                                                                             | ¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?                                                                              |         |
| 6                                                                                                                                                             | ¿Piensa que su familiar afecta negativamente a su relación con otros miembros de su familia?                                       |         |
| 7                                                                                                                                                             | ¿Tiene miedo de lo que el futuro depare a su familiar?                                                                             |         |
| 8                                                                                                                                                             | ¿Cree que su familiar depende de usted?                                                                                            |         |
| 9                                                                                                                                                             | ¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar?                                                                                 |         |
| 10                                                                                                                                                            | ¿Cree que su salud se ha resentido por cuidar a su familiar?                                                                       |         |
| 11                                                                                                                                                            | ¿Cree que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido a su familiar?                                                          |         |
| 12                                                                                                                                                            | ¿Cree que su vida social se ha resentido por cuidar a su familiar?                                                                 |         |
| 13                                                                                                                                                            | ¿Se siente incómodo por desatender a sus amistades debido a su familiar?                                                           |         |
| 14                                                                                                                                                            | ¿Cree que su familiar parece esperar que usted sea la persona que le cuide, como si usted fuera la única persona de quien depende? |         |
| 15                                                                                                                                                            | ¿Cree que no tiene suficiente dinero para cuidar a su familiar además de sus otros gastos?                                         |         |
| 16                                                                                                                                                            | ¿Cree que será incapaz de cuidarle/a por mucho más tiempo?                                                                         |         |
| 17                                                                                                                                                            | ¿Siente que ha perdido el control de su vida desde la enfermedad de su familiar?                                                   |         |
| 18                                                                                                                                                            | ¿Desearía poder dejar el cuidado de su familiar a otros?                                                                           |         |
| 19                                                                                                                                                            | ¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar?                                                                               |         |
| 20                                                                                                                                                            | ¿Cree que debería hacer más por su familiar?                                                                                       |         |
| 21                                                                                                                                                            | ¿Cree que podría cuidar mejor de su familiar?                                                                                      |         |
| 22                                                                                                                                                            | Globalmente, ¿se siente muy sobrecargado por tener que cuidar de su familiar?                                                      |         |
| <b>INTERPRETACIÓN:</b> Puntuación máxima de 88 puntos.<br>"No sobrecarga" una puntuación inferior a 46.<br>"Sobrecarga intensa" una puntuación superior a 56. |                                                                                                                                    |         |

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en: Instituto Mexicano del Seguro Social (2015). *Detección y manejo del colapso del cuidador*. <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/781GER.pdf>