

# PATOLOGIAS DE LAS PERSONAS MAYORES Y EL ROL DEL CUIDADOR



RED LATINOAMERICANA DE CUIDADORES

## **PATOLOGÍAS DE LAS PERSONAS MAYORES Y EL ROL DEL CUIDADOR**

**(versión impresa y digital) © Red Latinoamericana de Cuidadores, 2026.**

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia reconocida, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra con fines no comerciales, siempre que se utilice la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons y se cite correctamente, como se indica más abajo.

En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la **Red Latinoamericana de Cuidadores S.A.S.** respalda una organización, producto o servicio específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la **RLC**. Adaptaciones: si se hace una adaptación de la obra, debe añadirse, junto con la forma de cita propuesta, la siguiente nota de descargo: “Esta publicación es una adaptación de una obra original de la **Red Latinoamericana de Cuidadores (RLC)**.

Las opiniones expresadas en esta adaptación son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente los criterios de la **RLC**. Traducciones: si se hace una traducción de la obra, debe añadirse, junto con la forma de cita propuesta, la siguiente nota de descargo: “La presente traducción no es obra de la **Red Latinoamericana de Cuidadores (RLC)**. La **RLC** no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de las traducciones”.

Asesores: Dra. Claudia Lucia Ramos (Colombia), MSc. Leticia Che (Paraguay), Gerontólogo Gustavo Andrade, Dr. José (Pepe) Valencia (Méjico), Gerontóloga Gloria N. Carrión (Ecuador), MSc. Juan Carlos Fernández (Colombia)

Agradecimientos: Agradecemos el apoyo de la **COMUNIDAD LATINOAMERICANA DE PROFESIONALES DEL SECTOR SOCIOSANITARIO (CLAPS)**.

Diseño, edición y corrección RLC



**Red  
Latinoamericana de  
Cuidadores**

© Red Latinoamericana de Cuidadores S.A.S. – 2026



Patologíasenpersonasmayoresyelrol delcuidador

## **Prólogo:**

El cuidado de las personas en situación de dependencia es una realidad que atraviesa a millones de familias y profesionales en América Latina. Sin embargo, en muchos casos, quienes asumen este rol tan esencial lo hacen sin la orientación, el acompañamiento o el conocimiento necesario para enfrentar los desafíos que traen consigo las enfermedades más comunes del ciclo vital. Este libro surge como respuesta a esa necesidad urgente: ofrecer un recurso confiable, sencillo y profundamente humano que ilumine el camino del cuidador.

Aquí no solo se describen las patologías más frecuentes, sino que se comprende al ser humano detrás de cada diagnóstico, reconociendo su historia, su dignidad y sus emociones. Del mismo modo, se visibiliza el inmenso valor del cuidador, su esfuerzo silencioso, sus retos y su capacidad única para transformar la vida de quien depende de él. Este libro quiere ser un compañero cercano, una herramienta práctica y, al mismo tiempo, un homenaje a la labor de quienes cuidan con compromiso, paciencia y amor.

Este libro es el compendio de la experiencia 14 cuidadores Latinoamericanos, que día a día dedican su amor y experticia al cuidado de personas mayores.

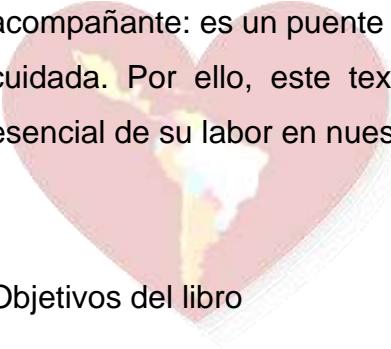
El objetivo más importante de esta obra, es que estas páginas sirvan para fortalecer conocimientos, pero también para recordar que **el cuidado no es solo una tarea: es un acto de humanidad que deja huellas profundas en quien lo recibe y en quien lo brinda.**

**MSc. Juan Carlos Fernández Díaz**  
**Director General de la Red Latinoamericana de Cuidadores**  
[juancfernandez@rlcuidadores.net](mailto:juancfernandez@rlcuidadores.net)

## **Introducción:**

Cuidar a otra persona es uno de los actos más profundos y trascendentales del ser humano. Implica empatía, conocimiento, paciencia y la capacidad de acompañar con dignidad a quienes enfrentan fragilidades físicas, cognitivas o emocionales. En un contexto donde el envejecimiento poblacional y las enfermedades crónicas aumentan de manera acelerada, comprender las principales patologías que afectan a las personas —especialmente a los adultos mayores y a quienes viven con dependencia— se convierte en una herramienta indispensable. Este libro nace con el propósito de brindar al cuidador, ya sea familiar o profesional, una guía clara y accesible que permita reconocer los signos, características y retos de las enfermedades más frecuentes, así como fortalecer las habilidades necesarias para brindar un cuidado seguro, humano y de calidad. Aquí, el cuidador no es solo un acompañante: es un puente entre la salud, la autonomía y el bienestar de la persona cuidada. Por ello, este texto busca empoderarlo, orientarlo y reafirmar el valor esencial de su labor en nuestra sociedad.

## **Objetivos del libro**

- 
- Red Latinoamericana de Cuidadores
1. Brindar una comprensión clara y actualizada de las principales patologías que afectan a personas en situación de dependencia, especialmente adultos mayores.
  2. Fortalecer las competencias del cuidador, ofreciendo estrategias prácticas para abordar el cuidado físico, emocional y cognitivo con seguridad y calidad.
  3. Promover un enfoque humanizado del cuidado, centrado en la dignidad, autonomía y bienestar integral de la persona cuidada.
  4. Orientar al cuidador en la detección temprana de señales de alarma, complicaciones y cambios clínicos relevantes para prevenir riesgos.
  5. Fomentar habilidades de comunicación efectiva, manejo del comportamiento, adherencia a tratamientos y relación empática con la persona y su familia.
  6. Empoderar al cuidador formal e informal con herramientas que faciliten la toma de decisiones, la organización del cuidado y el autocuidado personal.
  7. Contribuir a la profesionalización del rol del cuidador, dignificando su trabajo y resaltando su importancia dentro del sistema social y sanitario.
  8. Visibilizar la labor del cuidador latinoamericano, dándole la importancia a su rol y reconociendo la necesidad de escuchar su voz y su experiencia.

**Contenido:**

1. Introducción al envejecimiento y el rol del cuidador
2. Salud mental y emocional
3. Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares
4. Diabetes y sus complicaciones
5. Enfermedades osteoarticulares y movilidad
6. Enfermedades respiratorias crónicas
7. Signos de alarma y primeros auxilios básicos
8. Cuidados básicos y calidad de vida
9. Demencias y alteraciones cognitivas
10. Conclusiones

**ÍNDICIE POR AUTOR:**

	Autor	PAÍS DE ORIGEN	SECCIÓN
1	Lujan Catalina Meza.	Paraguay	A
2	Catalina del Carmen Alvez	Argentina	B
3	Carol Daniela Triana Hernández	Colombia	C
4	Erika Andrea Téllez García	Colombia	D
5	Carla Patricia Salgado Tapia	Ecuador	E
6	Noelia Patricia Rodas Villalba	Paraguay	F
7	Isabel Bautista Canasto	Colombia	G
8	Julieth Alexandra Alcalá Quimbayo	Colombia	H
9	Doraliza del Pilar Quezada Ayala	Argentina	I
10	Consuelo Edith Almeida Beltrán	Ecuador	J
11	Ana Chaverra Cortés	Colombia	K
12	Ema Griselda Portillo	Paraguay	L
13	Belén Cristina Mancipe Luna	Colombia	M
14	Carlos Iván Deossa Porras	Colombia	N



# A

Lujan Catalina Meza. – Cuidadora de Paraguay

## 1. Introducción al envejecimiento y el rol del cuidador.

Funciones del cuidador:

- Acompañar durante el proceso en forma responsable, comunicativa y práctica.
- Cuidar y hacer respetar la privacidad del Px (ver como sujeto, no objeto).
- Validar sus emociones (sus historias- recomendaciones).

## 2. Salud mental y emocional.

Factores que afectan la salud mental:

- Aislamiento social y familiar.
- Validar sus opiniones.
- Mantenimiento de la dignidad.

Estrategia: Realizar ronda de tereré (bebida fría), entablar conversación, demostrando interés por sus vivencias, mantener una presencia higiénica, realizar actividades lúdicas, musicoterapia en base al gusto del paciente.

## 3. Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

Signos de alarma:

- Dolor o presión en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Parálisis o debilidad en un lado del cuerpo.

- Pérdida repentina del habla o visión.
- Sensación de dolor y hormigueo en zona de la boca del estómago (plexo solar).

Acciones a tomar como cuidador: En todos los casos mencionados, en primer lugar conservar la calma para actuar en forma rápida y precisa.

Llamar inmediatamente al servicio médico o en todo caso a los números de urgencias, como lo son el sistema policía nacional y bomberos, en el caso que el paciente no cuente con obra social.

Proceder a recostar al paciente en posición supino dorsal a una altura de 75°, para ayudar a un descanso. Tratar de desprender en el caso de tener prendas ajustadas, hacer ejercicios, que empiece a toser para liberar presión en zona torácica, hasta que llegue la ayuda médica.

No proveer de líquido alguno. Mantener y transmitir calma y buena actitud.

#### **4. Diabetes y sus complicaciones.**

El control de glucosa en sangre, es importante para mantener una referencia del nivel de azúcar en sangre; para así evitar cuadros de hiperglucemia (nivel elevado de glucosa) o hipoglucemia (nivel bajo de glucosa).

Complicaciones frecuentes a prevenir:

- Caídas.
- Visión borrosa.
- Micción en abundancia.

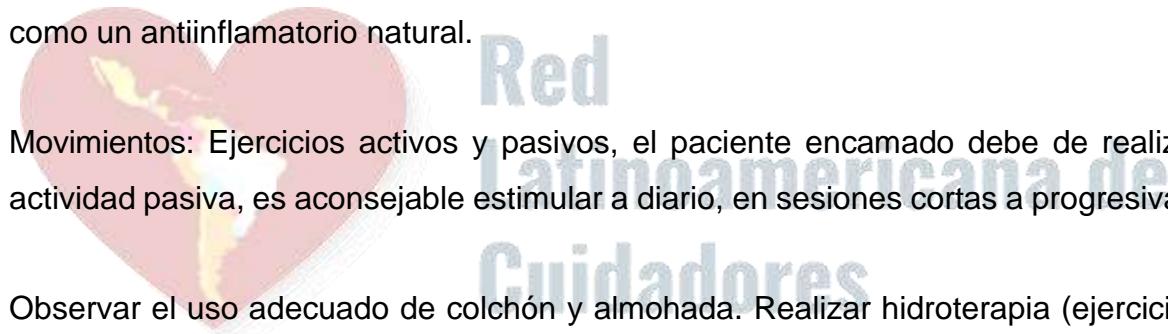
Hipoglucemia: puede causar caídas. Mantener la observación y actuar facilitando la dieta (alimento) necesario para estabilizar glucosa en sangre.

Hiperglucemia: puede causar somnolencia, medicación en abundancia. Toma y control inmediato de glucosa, aplicación de medicación sobre orden médica.

## 5. Enfermedades osteoarticulares y movilidad.

- Artrosis: Desgaste del cartílago que recubre las articulaciones. Causa: dolor, rigidez y limitación a movimientos.
- Lumbalgia y Cervicalgia: Dolor en la espalda baja o el cuello por tensión, mala postura o desgaste.

Recomendación: Dieta rica en calcio (leche, huevo), frutas (banana aparte de calcio aporta catequinas componente que ayuda a enlentecer el deterioro cognitivo), carnes blancas, pescado, gelatinas sin sabor. Jugo de piña contiene bromelina, que ayuda como un antiinflamatorio natural.



Movimientos: Ejercicios activos y pasivos, el paciente encamado debe de realizar actividad pasiva, es aconsejable estimular a diario, en sesiones cortas a progresivas.

Observar el uso adecuado de colchón y almohada. Realizar hidroterapia (ejercicio de bajo impacto corporal).

## 6. Enfermedades respiratorias crónicas.

- **Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC):** Dificulta la entrada y salida del aire a los pulmones por una obstrucción progresiva (largo periodo) contacto o consumo de cigarrillos, fumador activo/pasivo, inhalación de gases químicos (fábricas) ya sean de carbón o productos químicos, agrotóxicos etc.
- **Asma de larga duración:** enfermedad crónica que dificulta el paso del aire, ya que ocurre una inflamación y estrechamiento de las vías respiratorias. Se observa al paciente con dificultad para respirar (sensación de ahogo), opresión en el pecho y espalda, silbidos o chillidos, manifiesta dolor en dichas zonas.

Estrategias como cuidador:

- Observar y mantener la libreta de vacunación al día.
- Vigilar la sintomatología o cambios en la conducta del paciente.
- Realizar ejercicios de fortalecimiento pulmonar. Ej: inflar globos. Silbidos prolongados. Canto. Practicar meditación con musicoterapia para estimular. Postura. Relajación. Inhalación y exhalación correcta de aire.

## 7. Signos de alarma y primeros auxilios básicos.

Signos de alarma:

- Cambios súbitos en el estado mental.
- Dificultad respiratoria.
- Dolor en el pecho.
- Cambios en la movilidad.
- Fiebre o temperatura baja (Hipotermia).

Actuación del cuidador: Mantener la calma para toma de decisiones, monitorear signos vitales, registrar, ayudar a toma de medicación siempre según prescripción médica e indicaciones. Observar el proceso medicamentoso, volver a controlar en 2 a 5 minutos signos vitales, mientras ya realizar comunicación con médico tratante (médico familiar, geriatra, etc).

En caso de fiebre alta aplicar medios físicos (paños húmedos en zona axilar y cabeza) y llamar a urgencias. Siempre tomando nota de registro de todo el procedimiento, teniendo en cuenta datos del paciente, fecha, hora y dosis dadas; para resguardo del cuidador y comunicación al médico o paramédico. Mantener el ambiente limpio, libre de polvo. Ventilación adecuada. Prendas de vestir holgadas.

## **8. Cuidados básicos y calidad de vida.**

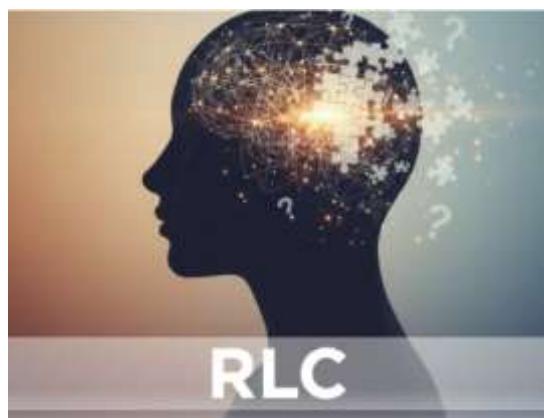
Brindar un cuidado básico a un adulto mayor, en base a sus vivencias, creencias e historias (importante realizar una cita previa, para conocer estas referencias, sumando a la anamnesis)

- Tratamiento holístico.
- Ayuda mucho a realizar un encuentro, cuidador/paciente más ameno y fluido (alianza terapéutica).
- Cuidando su integridad, autonomía, dignidad y privacidad.

Ejemplos:

- Fortalecer su entorno social (encuentro con amigos, salidas a recreación).
- Integridad y dignidad: Mantener aseado, presentable respetando su privacidad en los momentos de cambios y aseo de pañal (paciente/cuidador - cuidador/paciente).
- Escucha activa y comunicación eficiente: Escuchar sus intereses e inquietudes ayuda a que se desahogue, se siente escuchado y que sus manifestaciones tienen respuestas válidas; la comunicación eficiente ayuda a estimular a que se exprese en forma activa (mientras más habla, ejercita el músculo de la garganta y enlentece proceso de disfagia).

## **9. Demencias y alteraciones cognitivas.**

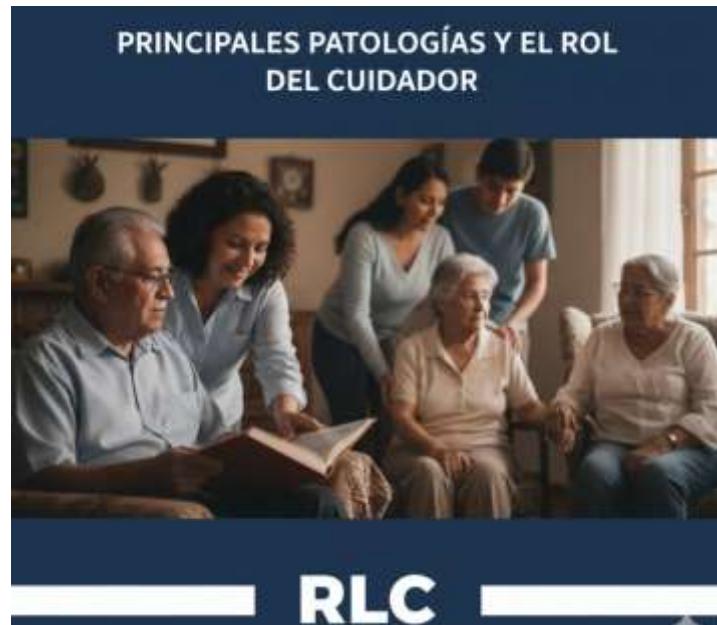


Cambios cognitivos Paciente con demencia:

- **Deterioro del lenguaje (afasia):** Dificultad para encontrar palabras para nombrar un objeto. Ejemplo: un vaso, ese coso, ese quiero (indica con las manos).
- **Pierde el hilo de la conversación:** Ejemplo: se está hablando del clima(está fresco, como para tomar mate) y del clima, queda en silencio, mirada al horizonte y responde contando una anécdota o responde con una sonrisa involuntaria.

Estrategias de manejo del cuidador para reducir el estrés o la desorientación:

- Técnica de la muñeca: Una muñeca sin materiales o accesorios que el paciente pueda tragarse (como chupete, moños, aretes). Estimulación del lenguaje, amor y protección, disminución de la agresividad, técnicas de reminiscencia.
- Musicoterapia: Músicas del gusto del paciente (polca paraguaya, guaraná, clásica y de meditación).
- Técnicas de AVD (actividades vida diaria): Hacer partícipe en secado de elementos de las vajillas, no punzantes. Preparación de comidas, vamos mostrando las verduras, hortalizas, frutas y que el dependiente vaya nombrando (activamos memoria visual) pedimos que nos indique los colores, el tamaño, la textura y la cantidad (el tono de voz y postura del cuidador debe ser amigable para que el paciente no sienta que se lo está calificando o presionando). Validar y felicitar por su ayuda en dichas actividades. Planificar que le gustaría tomar o comer e incluirlo/a en la preparación (validando emociones, participación activa, promover capacidad, influir en la movilidad).



**Catalina de Carmen Alvez. – Cuidadora de Argentina**  
**Red Latinoamericana de Cuidadores**

**B**

1- Entiendo que, al **proceso del envejecimiento**, no lo determina la edad como tal. Que cada persona va envejeciendo de manera progresiva y única; no de manera generalizada. El proceso del envejecimiento es normal y se determina por los cambios físicos, psicológicos y sociales, que se van evidenciando en la persona, dependiendo mucho de la actitud que cada uno adopte a lo largo de la vida; esto hará que su vejez sea plena, activa y con sentido.

Las tres funciones esenciales del cuidador integral en la vida de una persona mayor son:

a) **Promover la Autonomía:** Esto significa que el Cuidador Integral debe estar atento, observando que la persona mayor no corra ningún riesgo como ser: caídas, cortes, quemaduras, entre otros.

Hay algo muy importante que el Cuidador Integral, DEBE hacer, dejar que la persona

mayor haga por si sola todo lo que pueda. Solo así se estaría promoviendo la autonomía de lo contrario estaría oficiándola.

Ejemplo: Luisa de 90 años, es una persona independiente, por la mañana la acompaña la chica de la limpieza, por la noche tiene otra chica, y a la tarde estaba sola; entonces los hijos para tranquilidad de ellos y de Luisa, contrataron a María, que no tiene experiencia de cuidado.

A Luisa le gusta cocinar, hacer postres para sus nietos. Ella en su cocina mientras elabora; le gusta tener todo lo que va a necesitar a mano hasta terminar. Pero María con el afán de ayudar según su criterio le va guardando todo lo que ella considera que Luisa ya no va a ocupar.

Luisa manifestó que por este actuar de María, ella se siente asfixiada, coaccionada en la elaboración de sus recetas por el equívoco comportamiento de María. En este caso no se está promoviendo la autonomía de una persona mayor.

b) Apoyo Emocional y Compañía: El Cuidador Integral, esto lo hace desde la empatía, el respeto, el amor y la comprensión; sin juzgar los sentimientos de la persona mayor. Construyendo situaciones donde reine la alegría promoviendo la autoestima y manteniendo la dignidad de la persona; estando atento, pero sobre todo observando la comunicación no verbal como ser sus expresiones que muchas veces dicen más que las palabras.

Ejemplo: Ignacio de 85 años, es un señor viudo, con Deterioro Cognitivo Avanzado. A la hora del síndrome del ocaso (al atardecer), suele manifestar enojo, tristeza, frustración, sin causa alguna.

Su cuidadora, Carmen, sin cuestionamiento re direcciona la atención de Ignacio, con algo que él disfruta, como ser mirar fotos familiares o salir a ver sus plantas. Con este accionar la cuidadora brinda compañía y apoyo emocional a Ignacio.

c) Cuidado de la Salud y Médicos: El cuidador Integral debe conocer la Patología de la Persona Mayor, solo así podrá controlar, organizar y administrar como corresponde los medicamentos y las sintomatologías.

Es importante que mantenga una comunicación con la familia y los profesionales ante cualquier síntoma alarmante o no, debe llevar registros de signos vitales, síntomas y toma de medicación. Todo esto le facilitara elaborar un plan de cuidado que mejor se ajuste a la Persona Mayor.

Ejemplo: Ignacio de 85 años, padece de Deterioro Cognitivo Avanzado, Cáncer de próstata, y apnea del sueño.

Su cuidadora, Carmen, en relación al D.C.A.; observa el estado de ánimo, mantiene un entorno tranquilo, actúa con respeto y empatía en los momentos de crisis.

En relación al cáncer de próstata, está atenta a los síntomas de dolores lumbares, al momento de la diuresis, si hay dolor o no, el color y las cantidades.

Con la apnea del sueño Carmen, se mantiene vigilante; a la hora de dormir invita a Ignacio hacerlo en posición de decúbito derecho o izquierdo según su deseo. Es la única medida que puede implementar ya que la Neumóloga, sugirió el uso de oxígeno al dormir, pero sus hijos no lo consideraron.

## 2- Los tres factores que pueden afectar la Salud Emocional de una Persona Mayor, son:

a) Factor Salud Física: Como ser las enfermedades crónicas, por lo que padecen cardiopatías, cáncer o demencias.

Ejemplo: Ignacio de 85 años, (vive solo con sus cuidadoras; es viudo y sus hijos están en otra provincia y otro país); padece cáncer de próstata y demencia tipo Alzheimer; a raíz de esta última, su cuidadora Carmen le pregunta a Ignacio “¿Que le gustaría concretar en su vida, cual es el deseo que más anhela que suceda?”

Ignacio, responde: "Haciendo seña, tocándose la cabeza, dice: quisiera tener más memoria, para manejar solo, eso le pido a Diosito que me eche una manito".

A lo que Carmen le responde sosteniéndolo de la mano: "Ignacio hoy día, hay ejercicios de estimulación, técnicas y medicación que te pueden ayudar a que vos seas en la medida de tus posibilidades más independiente; y para eso estamos acá las chicas que te cuidan y todas coordinadamente vamos a ayudarte."

La estrategia práctica en este caso sería la escucha activa, respetuosa y la validación de sus sentimientos.

b) Factor Social: El aislamiento es un factor que todo cuidador tiene que combatir, y lo hace cuando ayuda a la persona mayor a mantener contacto con sus familiares, amigos a través de visitas, videos llamadas o llamadas telefónicas. Como así también manteniendo una compañía activa, abandonando cualquier otra tarea y prestarle atención a lo que la persona mayor manifiesta o desea.

Ejemplo: Ignacio de 85 años recibe diariamente videos llamadas de sus hijos y nieta, se turnan para hacerlo.

Su cuidadora Carmen, trata en lo posible de no prender la TV, Radio u otro dispositivo electrónico; para así entablar conversación (mate por medio), de temas que se relacionan con la historia de vida de Ignacio, entonces así él se relaja y se mantiene tranquilo.

c) Factor Psicológico: Es importante que el cuidador integral, este atento a los cambios de ánimo y trastornos que la persona mayor va manifestando; como ser la tristeza profunda, la perdida de interés ante las actividades propuesta, los cambios del sueño o de inapetencia que manifieste. Si él o la cuidadora no puede revertir estas situaciones con estrategias, tiene que comunicar a los familiares y a los profesionales de la salud.

Ejemplo: Ante la pérdida de su conyuge desde hace un año, Ignacio de 85 años con Deterioro Cognitivo Avanzado. Al principio la buscaba a diario en los momentos de disponerse a sentarse a la mesa, a la hora de ir a acostarse, o cuando se disponía a tomar mate. El recorría las habitaciones de la casa y se frustraba, se enojaba con ella porque no la encontraba. En varias oportunidades confundía a su cuidadora con su esposa, cuando le recordaba a su cuidadora de algún hecho o lugar que visitó con su esposa: "Te acordas del lugar que fuimos con los chicos que había mucha vegetación ...," Vos le viste hoy a mama porque pregunto por vos..."

La reacción de la cuidadora ante esas situaciones es de calma, respeto, empatía validando los sentimientos de Ignacio diciéndole; "Entiendo que vos extrañe a Haydee, ella ya no está entre nosotros, pero siempre la mantendrás en tu corazón."

**3- Enfermedades Cardiovasculares y Cerebrovasculares**, estas patologías son las principales causas de muerte en el mundo. Es por eso que el cuidador Integral tiene que saber detectar los signos de alarma y para así poder prevenirlas.

En las enfermedades Cardiovasculares los signos de alarma son:

- Dolor de pecho que puede extenderse al brazo izquierdo o mandíbula. La acción que debe tomar el cuidador integral ante este signo es: mantener la calma, sentar a la persona, aflojarle la ropa, a su vez observa si aparecen otros síntomas y principalmente llamar a emergencia.
- Dificultad para respirar. La acción que debe tomar el cuidador integral ante la dificultad para respirar de una persona mayor, es llamar de inmediato a emergencias, mantener la calma y mientras tanto le sienta en una silla o si está en la cama hay que ayudarle a sentarse en la misma.
- Alteraciones en los latidos del corazón. La acción que debe tomar el cuidador ante este signo es: monitorear con un oxímetro la frecuencia cardiaca, llamar a emergencia, mantener la calma.
- Mareo. La acción del cuidador ante un mareo repentino de la persona mayor es recostarlo, mantener la calma, controlar su presión arterial.

- Perdida súbita de la conciencia. La acción que toma el cuidador ante este signo de alarma, no dejar solo al paciente, controlar sus signos llevar un registro y llamar a emergencias comunicando todos los síntomas.



**En las enfermedades cerebrovasculares los signos de alarmas son:**

\*perdida de fuerzas o sensibilidad. La acción del cuidador ante este signo es pedirle al dependiente que levante un brazo y si se le cae o no lo puede mantener esta manifestación es signo claro de un ACV.

\*dificultad para hablar o entender. La acción del cuidador ante este signo de alarma, es pedir a la persona que diga una frase corta, observar su articulación y modulación.

\*desviación de la boca. Ante este signo de alarma, el cuidador debe observar y actuar lo más rápido posible llamando a emergencia y comunicándoles los signos y que esta frente a un ACV

\*mareo. El accionar del cuidador ante un mareo repentino es contener al paciente, mantener la calma, controlar los signos vitales y llamar a emergencia esto es crucial para que el cuadro no tenga complicaciones más graves.

**4- Diabetes y sus complicaciones:** El control de la glucosa en sangre de las personas mayores, es sumamente importantísimo ya que, si sus niveles están alterados, pueden estar alto (Hiperglucemia) o muy bajos (Hipoglucemia), estas situaciones pueden ocasionar daños graves en órganos como los ojos, riñones y hígado. La diabetes en la persona mayor aumenta la presencia de enfermedades altamente peligrosas para su salud.

Ante este cuadro el adulto mayor, pierde su autonomía y su calidad de vida. Es por esto que el adulto mayor tiene que realizarse controles cada tres meses.

La diabetes más común en un adulto mayor es el tipo 2, es una enfermedad metabólica crónica y esta se puede dar por genética y la mala alimentación.

\*Dos complicaciones más frecuentes que el cuidador debe prevenir y detectar a tiempo son:

Las Cardiovasculares y cerebrovasculares: La diabetes aumenta la posibilidad de que un adulto mayor sufra de estas complicaciones, en las cuales sus detonantes son, valores de colesterol elevados como así también de la presión arterial.

El cuidador Integral detecta esta situación monitoreando y registrando diariamente, la presión arterial sobre todo prestando atención ante la presencia de presión arterial alta (hipertensión), y que se le realice controles de laboratorio periódicamente para saber los valores de colesterol y triglicéridos en el adulto mayor. Mantener los niveles de glucosa dentro de los valores que el profesional indica, esto lo conseguirá si se sigue el tratamiento para la diabetes, control de la hipertensión y colesterol como el profesional especialista lo designa.

\*Neuropatía Diabética o (pie diabético): Esta complicación es la más común, en este caso, en un adulto mayor con diabetes; se da cuando los valores de glucemia son altos y estos dañan los vasos sanguíneos ocasionando la pérdida de sensibilidad, hormigueo o dolor, sobre todo en los pies y manos.

El cuidador detecta esta complicación con la observación a la persona y usando el glucómetro para visualizar el valor de la glucemia en sangre. También tiene que estar atento a la condición de la piel, si está seca, agrietada y la presencia de llagas; ya que estos ocasionan una necrosis con riesgo de amputación de los miembros posteriormente.

Previene esta complicación manteniendo diariamente el control y registro de los valores de glucemia, que el adulto mayor ingiera correctamente su medicación indicada por el profesional idóneo. Observar la higiene de los pies que estén secos, mantener una humectación de la piel, el uso de calzados adecuados.

**5- Enfermedades Ostearticulares y movilidad:** La presencia de estas enfermedades en los adultos mayores, se debe al envejecimiento natural del organismo, al degaste articulas y a la disminución de masa ósea y muscular.

- ✓ Dos enfermedades Ostearticulares más comunes y que afectan la movilidad de un adulto mayor, son:

\*Artrosis: Es común que los adultos mayores sufren de degaste del cartílago que cubre las articulaciones óseas de su cuerpo afectando la movilidad, autonomía y sobre todo la calidad de vida del adulto mayor.

La Artrosis es la ausencia o degaste del cartílago que amortigua los extremos de los huesos, ocasionando que estos rocen entre si produciendo dolor muchas veces intensos; causando también rigidez y sobre todo limitación del desplazamiento de la persona mayor ya que generalmente; afecta a rodillas, cadera y columna.

El cuidador Integral debidamente capacitado puede ayudar a prevenir complicaciones, y que el Adulto Mayor mantenga su independencia y mejore su calidad de vida:

- Fomentando el movimiento seguro: Generalmente los adultos mayores que padecen de Artrosis, se tornan empáticos a realizar ejercicios, consecuencia

el dolor y la rigidez que sienten, en esta situación el accionar del cuidador es crucial, con paciencia, respeto invita a la persona a realizar ejercicios diarios, suaves para mantener la movilidad del adulto mayor.

- Apoyo Emocional: Esta recomendación es crucial en esta enfermedad como en cualquier otro padecimiento del adulto mayor. Ya que el dolor y las limitaciones físicas que se va evidenciando en su diario vivir, causan tristeza, frustración, desesperanza, irritabilidad, negación, es por ello que el cuidador desde el respeto y la validación de los sentimientos del adulto mayor tiene que mantenerse empático, calmado.

\*Osteoporosis: Es otra de las enfermedades comunes que afectan al adulto mayor, se trata de la disminución de la densidad ósea o pérdida de masa ósea, los huesos se vuelven porosos, frágiles con más facilidad a fracturarse. La cadera es la articulación que más se ve afectada ya que al fracturarse requiere de cirugía y puede generar disminución importante de movilidad y/o la dependencia total. Otro que afecta al equilibrio y la marcha es, la fractura por compresión en la columna vertebral que causa dolor crónico. Esta enfermedad afecta la movilidad y la autoestima del adulto mayor, impacta emocionalmente y conlleva al aislamiento social que causa dependencia.

El cuidador integral capacitado, conoce las estrategias no farmacológicas que ayudan mucho reducir el dolor, mantener la función y sobre todo a mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

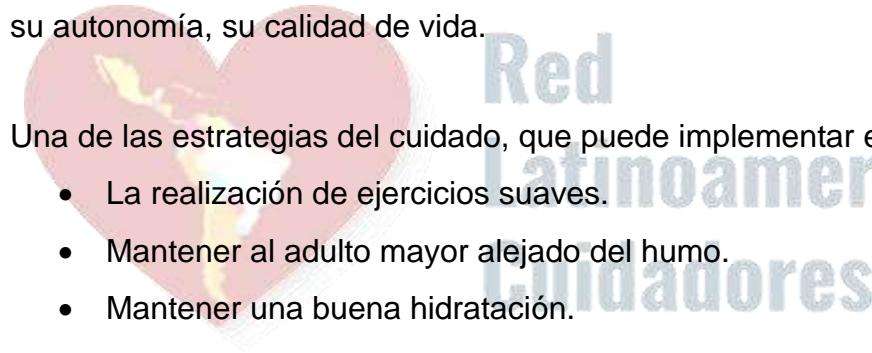
- ✓ Una de las estrategias para promover la seguridad y el movimiento diario del adulto mayor es: implementar ejercicios adaptados según las condiciones de cada adulto mayor. Así aliviará el dolor y mejorará la función articular y muscular.
- ✓ Otra es la aplicación de calor-frio este último se usa para las articulaciones inflamadas o dolores agudos.

## **6- Enfermedades Respiratorias Crónicas**

En los adultos mayores son frecuentes por los cambios naturales del envejecimiento, tabaquismo, infecciones y por la disminución de la fuerza muscular respiratoria. Estas enfermedades, se debe a la alteración del sistema respiratorio y afecta la capacidad de los pulmones en su funcionamiento.

Dos de ellas son:

\*Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC): Es la dolencia respiratoria, que no tiene cura, que dificulta la entrada y salida del aire de los pulmones. Se manifiesta en aquellos adultos mayores que fueron fumadores por mucho tiempo, o por haber realizado trabajos insalubres manipulando químicos, cuando se vuelve crónico afecta su autonomía, su calidad de vida.



Una de las estrategias del cuidado, que puede implementar el cuidador integral es:

- La realización de ejercicios suaves.
- Mantener al adulto mayor alejado del humo.
- Mantener una buena hidratación.

\*Asma de larga duración: Si bien no es fácil diagnosticar en los adultos mayores, porque sus síntomas se parecen a otras enfermedades respiratorias, esta se trata de la inflamación de las vías respiratorias y de la disminución de la misma dificultando el paso del aire; causando sensación de opresión en el pecho, dificultad para respirar, tos recurrente, silbidos.

El cuidador integral puede aplicar como estrategia, ante un episodio o crisis asmática del adulto mayor:

- ❖ Mantener la calma ante todo para poder tranquilizar al adulto mayor en crisis asmática.
- ❖ Vigilar los síntomas y la ingesta de medicamentos.
- ❖ Usar correctamente los inhaladores.

- ❖ Acompañar emocionalmente, ya que la dificultad para respirar genera ansiedad y miedo.

**7- Signos de Alarma y Primeros Auxilios:** Son síntomas que indican una asistencia médica.

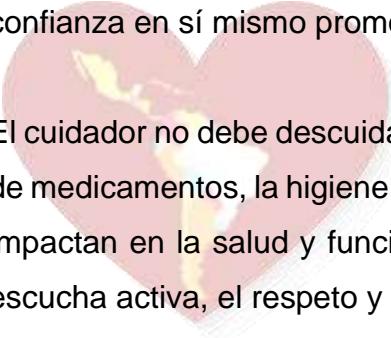
Los 5 signos de alarma general en el adulto mayor son:

- Cambios súbitos en el estado mental: En este caso puede presentar, desorientación repentina, confusión, expresiones incoherentes, somnolencias excesiva o dificultad para despertarse. Estas sintomatologías pueden manifestarse por infecciones, deshidratación, accidente cerebrovascular, o por efecto de la medicación.
- Dolor en el pecho: Ante este síntoma el adulto mayor, presenta opresión, punzada o peso en el pecho; un dolor que abarca el brazo, espalda, mandíbula. Estos signos son de urgencia vital ya que podrían estar indicando un infarto o angina.
- Dificultad Respiratoria: El adulto mayor manifiesta sensación de ahogo, respiración rápida o lenta, ruido al respirar, labios y uñas morados(cianosis). Estos signos son indicadores de neumonía, insuficiencia cardiaca, crisis asmática o EPOC, emergencia respiratoria.
- Cambios en la movilidad: En el adulto mayor, sucede esto cuando hay caídas, debilidad súbita en una parte del cuerpo, cuando de golpe pierde el equilibrio. Esto estaría indicando un ACV, infecciones, por fracturas o bien por los efectos de medicación.
- Fiebre o temperaturas muy bajas: En los adultos mayores, cuando la medición de la temperatura corporal indica 38º C, se debe considerar que tiene fiebre, y si indica 35º C, estamos hablando de una hipotermia. Este signo es para tenerlos en cuenta ya que indicaría infecciones graves, como ser la neumonía, infecciones urinarias o sepsis que son muy comunes en los adultos mayores.

Mientras llega la ayuda profesional, el cuidador integral ante una emergencia debe

mantener la calma, controlar y registrar los signos, observar a la persona antes cambios bruscos para comunicar a los profesionales. Si el adulto tiene dificultad para respirar, debe sentarlo y que se incline hacia adelante, aflojar la ropa. Asegurarse que este consiente por ningún motivo debe movilizar al paciente porque podría ser contraproducente. El cuidador capacitado que observa, analiza y actúa correctamente ofrece una atención más humana y responsable, es fundamental que siempre transmita tranquilidad al adulto mayor como a la familia.

**8- Cuidados básicos y Calidad de vida:** Es lo que todo adulto mayor merece, independientemente de la patología que padezca, es algo esencial en la vida de cualquier persona, con ellos se respeta la dignidad, autonomía, salud física y emocional, atendiendo a esto el cuidador integral va a prevenir complicaciones; como así también va a fomentar la independencia, con la cual el adulto mayor tiene más confianza en sí mismo promoviendo un envejecimiento digno, saludable y activo.



El cuidador no debe descuidar una adecuada alimentación, la correcta administración de medicamentos, la higiene diaria y las prevenciones de caídas todos estos aspectos impactan en la salud y funcionalidad del adulto mayor. Basados en la paciencia, la escucha activa, el respeto y el amor hacia el adulto mayor.

### **9-Demencias y Alteraciones Cognitivas:**

Las demencias es una enfermedad cerebral progresiva, no es curable, en el adulto mayor se evidencia en el deterioro de la capacidad mental, y la pérdida progresiva de las funciones cognitivas; generalmente cuando se consulta al especialista, ellos aluden que esta deficiencia cognitiva es por “la edad”, “es normal”; según su criterio. Pero hay algo que debemos tener en cuenta, que la demencia NO es por la edad, Ni es normal. Que la demencia puede borrar algunos recuerdos, pero nunca puede borrar el valor de una vida.

La demencia afecta la memoria, el lenguaje, la atención, el juicio y la capacidad para planificar. La más común es la demencia tipo Alzheimer, pero también existen la de

cuerpo de Lewy, la Frontotemporal, las demencias vasculares, demencia por Parkinson como así también el adulto mayor puede estar afectado por una demencia mixta.

Un cuidador integral que atiende a un adulto mayor con demencia, debe conocer la patología, la medicación indicada sus efectos secundarios y estrategias para poder ayudar al adulto en momentos de crisis. Los dos cambios cognitivos que el adulto mayor puede presentar son:

\*Función Mental: Acá el adulto mayor presenta olvidos de acontecimientos recientes, como ser que haya almorzado, o que se haya bañado y quiere volver a repetir porque afirma que él no los realizó. También manifiestan dificultad para llevar adelante una conversación coherente con su cuidador. Otro episodio normal en este aspecto es la desorientación en espacio, tiempo, y persona; no reconocen su entorno físico, ni familiar.

Ejemplo: Ignacio de 85 años con Alzheimer en algunas ocasiones no reconocen a sus familiares, cuando su cuidador lo interroga, él piensa que su hijo de 45 años, es un niño de 7 años.

Estrategia: El cuidador en esta ocasión, tiene que validar los sentimientos de la persona sin faltarle el respeto ni exagerar.

\*Actividades de la vida diaria (AVD): El adulto mayor tiene dificultad para bañarse, vestirse, alimentarse, usar el baño y moverse con seguridad.

Ejemplo: Ignacio de 85 años, con demencia tipo Alzheimer, al momento de usar el baño no identifica el inodoro, lo confunde con la bañera, el bidet o el lavatorio de cara, si el cuidador no le indica que se siente para su diuresis, Ignacio se para frente al inodoro, pero no lo usa riega todo el baño.

Estrategia: El cuidador tiene que expresar respeto, un lenguaje claro y calmado a la hora de dar las indicaciones, brindarle tranquilidad y sobre todo respetando la

dignidad del adulto

- Para poder asistir a un adulto mayor con algún tipo de demencia, el cuidador debe estar preparado, tiene que fomentar su paciencia, respeto, empatía y amor hacia la persona a cuidar, no debe tomarse a pecho, ya que la situación de crisis no son ocurrencias sino manifestación de la enfermedad demencial. Solo así podrá brindar un cuidado digno y humanizado.

C

**Carol Daniela Triana Hernández – Cuidadora de Colombia**

## **1. Introducción al envejecimiento y el rol del cuidador**

El proceso de envejecimiento está marcado por cambios físicos, cognitivos y psicoemocionales, dichos cambios van orientados a la disminución de la fuerza física, lentitud en movimientos en procesamiento de la información, pero estos cambios no implican la presencia de enfermedad necesariamente, ya que es un proceso natural. El cuidador tiene un rol fundamental al momento de acompañar y dignificar esta etapa de la vida y muchas veces es la fuente más confiable a la hora de identificar cambios físicos, emocionales o cognitivos para comunicar al equipo de salud. También es un apoyo en actividades de la vida diaria y es una escucha activa y compañía emocional constante y fundamental para propiciar y promover un envejecimiento activo en el adulto mayor, cuidando su autoestima y autonomía.

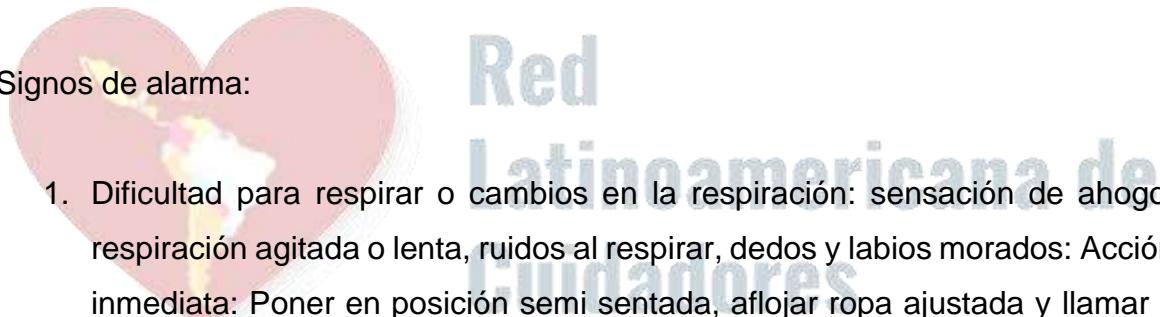
## **2. Salud mental y emocional**

Tres factores a considerar son: perdida del propósito, y esto ocurre porque ya no están en una etapa de realización personal socialmente aceptada, se piensa “yo ya viví” y se pierde esa sensación de logro, por eso es fundamental implementar una

rutina que estimule y lo rete cognitivamente, así como promover el aprendizaje de cosas nuevas para seguir generando neuro plasticidad. Otro factor importante es la perdida de la autonomía, el adulto mayor siente que le están quitando su capacidad de decidir sobre su vida y esto puede generar estrés, frustración y resentimiento. Y, por último, el aislamiento, este se evidencia en muchos adultos mayores por la “pérdida del interés en salir” o también puede verse cuando el adulto mayor experimenta alguna dificultad para desplazarse con autonomía, esto puede generar vergüenza o miedo de caminar en entornos sociales, como centros comerciales, en este caso una estrategia sencilla podría ser que todos se adapten el ritmo del adulto mayor, ya que sugerir usar una silla de ruedas puede ponerlo incomodo y generar que no quiera volver a salir.

### **3. Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares**

Signos de alarma:



1. Dificultad para respirar o cambios en la respiración: sensación de ahogo, respiración agitada o lenta, ruidos al respirar, dedos y labios morados: Acción inmediata: Poner en posición semi sentada, aflojar ropa ajustada y llamar a emergencias. Si tiene oxímetro, verificar el nivel de saturación.
2. Alteración del estado de la conciencia: desorientación repentina, somnolencia, dificultad para estar despierto, desmayo: Acción inmediata: Verificar si responde a estímulos, mantener vías respiratorias despejadas, no dar alimentos ni líquidos.
3. Dolor en el pecho o sensación de ahogo: Dolor en el pecho que irradia el brazo, espalda o mandíbula, sudación fría, o náuseas: Acción inmediata: Detener cualquier actividad física, llamar a emergencias de inmediato, mantener a la persona sentada.
4. Parálisis o debilidad en un lado del cuerpo: caída de un lado de la boca, dificultad para sonreír, imposibilidad de levantar el brazo o perdida del equilibrio. Acción inmediata. No dejar que la persona se duerma, no dar alimentos ni bebidas, llamar a emergencias.

5. Perdida del habla o la visión: La persona empieza a balbucear, no logra decir palabras o nombrar cosas, así como reconocer a las personas. Acción inmediata Llamar ambulancia, no dejar que la persona se duerma, mantener la calma.

#### **4. Diabetes y sus complicaciones**

El control adecuado de la glucosa en personas mayores es fundamental porque, con el envejecimiento, el organismo tiene mayor dificultad para regular los niveles de azúcar en sangre. Además, las personas mayores suelen presentar otras condiciones de salud (hipertensión, problemas cardiacos, uso de múltiples medicamentos, disminución de la función renal) que aumentan el riesgo de complicaciones si la glucosa está descontrolada. Mantener niveles estables ayuda a prevenir crisis agudas, a proteger órganos vitales y a mantener la autonomía y calidad de vida. Dos complicaciones frecuentes que el cuidado debe prevenir o detectar son: Hipoglucemia, cuando los niveles de glucosa bajan, lo que puede generar: mareo o desmayo. E Hiperglucemia, cuando los niveles de glucosa suben, lo que puede generar: sed, visión borrosa, entre otros.

#### **5. Enfermedades osteoarticulares y movilidad**

Osteoporosis: Es una condición que la que los huesos pierden densidad y se vuelven más frágiles. Es común en personas mayores, en especial en mujeres. Esta condición afecta la movilidad ya que aumenta el riesgo de fractura ante caídas leves o movimientos bruscos; también puede generar dolor persistente y puede afectar a la persona a nivel emocional, ya que desarrolla miedo a caerse y puede generarle inseguridad.

Artrosis: Es una enfermedad degenerativa en la que el cartílago de las articulaciones se desgasta, afectando con frecuencia rodillas, caderas manos y columna. Causando rigidez, dolor y limitación del movimiento sobre todo en actividades de la vida diaria, generando incluso deformidades.

¿Qué podemos hacer? Asegurarnos que el ambiente de casa es seguro: eliminar alfombras con las que pueda tropezar, mantener el espacio bien iluminado, que el baño tenga pasamos y tapete antideslizante. También debemos incentivar la activación física, orientado en ejercicios de prevención de caídas, trabajar equilibrio y movimiento articular leve.

## 6. Enfermedades respiratorias crónicas

EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica). La EPOC provoca una obstrucción progresiva del flujo de aire, lo que dificulta la respiración. Cómo influye en la vida diaria: la persona mayor puede experimentar falta de aire incluso en actividades simples como vestirse, caminar distancias cortas o hablar por periodos prolongados. Esto genera cansancio frecuente, limita la autonomía y puede aumentar la ansiedad relacionada con la respiración.

Asma crónica. En el asma, las vías respiratorias se inflaman y se estrechan, causando episodios recurrentes de dificultad respiratoria. Cómo influye en la vida diaria: la persona puede presentar tos persistente, sensación de opresión en el pecho o fatiga. Las crisis pueden desencadenarse por cambios de clima, polvo, ejercicio o emociones intensas, lo que obliga a limitar ciertas actividades y estar siempre atentos a los síntomas.

Un ejercicio que he aplicado con pacientes con EPOC, ha sido practicar la respiración diafragmática a diario: Primero sentaba a la persona en una posición cómoda, colocaba una mano sobre su abdomen y la guiaba para inhalar lento por la nariz, expandiendo el abdomen, y exhalar suavemente por la boca. Se hacen algunas repeticiones haciendo consciente del ejercicio a la persona. Esto se puede hacer antes de cualquier actividad, mejora la oxigenación y disminuye la sensación de ahogo.

## 7. Signos de alarma y primeros auxilios básicos

1. Cambios bruscos en el estado de conciencia: Incluye confusión repentina, desorientación, somnolencia o perdida de la conciencia. ¿Qué hacer? Verificar respuesta verbal y motora y mantener una posición segura y llamar a emergencias.
2. Dificultad para respirar o respiración muy rápida o muy lenta: Puede indicar infección respiratoria, crisis cardiaca o reacción a medicamentos.  
¿Qué hacer? Sentar a la persona semisentado, aflojar prendas ajustadas, mover los brazos, observación si los labios se ponen morados.
3. Dolor torácico intenso o presión en pecho: Signo de posible infarto o problema cardiaco ¿Qué hacer? Suspender toda actividad física, sentar a la persona, no administrar medicamentos, llamar a urgencias.
4. Caída con dolor fuerte o incapacidad para moverse: Especialmente importante en personas con osteoporosis o fragilidad ósea. ¿Qué hacer? No mover a la persona a menos que sea estrictamente necesario, valorar respiración, pulso y nivel de conciencia, colocar una manta para mantener calor, llamar a emergencias.
5. Fiebre alta persistente o signos de infección grave: Incluye fiebre mayor a 38.5 °C, escalofríos, debilidad extrema, vómitos persistentes. ¿Qué hacer? Medir temperatura, facilitar hidratación (si está consciente), vigilar síntomas, contactar al servicio médico.

Mientras llega la ayuda el cuidador debe: Mantener la calma, verificar ABC (vía aérea, respiración, circulación), anotar lo que ocurrió, cuando, como empezó, preparar un resumen de la historia clínica para informar al personal médico cuando llegue y tengan mayor claridad en el tratamiento, no administrar medicamentos sin previa autorización médica, retirar objetos peligrosos, permanecer junto a la persona.

## **8. Cuidados básicos y calidad de vida**

Las acciones cotidianas del cuidador tienen un impacto directo y profundo en la calidad de vida de la persona mayor, ya que no solo garantizan su seguridad física, sino que también fortalecen su bienestar emocional, su autonomía y su sentido de dignidad. Un cuidado atento y consistente ayuda a prevenir complicaciones de salud, reduce el riesgo de accidentes y fomenta la participación activa en la rutina diaria. Por ejemplo, cuando el cuidador acompaña con paciencia las actividades de higiene, la persona se siente apoyada y respetada; al organizar caminatas o ejercicios suaves, se promueve la movilidad y se previenen dolores o rigidez; y al mantener una comunicación cálida y constante, se refuerza la autoestima y disminuye la sensación de soledad. Cada una de estas acciones, aunque sencilla, contribuye de manera significativa a una vejez más segura, saludable y emocionalmente estable.

## **9. Demencias y alteraciones cognitivas**

Uno de los cambios más frecuentes es: La pérdida de memoria reciente, que se evidencia cuando la persona olvida conversaciones, actividades o información que ocurrió hace minutos u horas, lo que genera confusión e inseguridad. Además, aparece con frecuencia: El deterioro del lenguaje, manifestado en dificultad para encontrar palabras, hablar con frases incompletas o no comprender instrucciones sencillas, lo que puede generar frustración y aumentar la ansiedad durante la comunicación diaria.

### **Estrategias que el cuidador puede aplicar**

- 1. Crear rutinas estables y predecibles:** Mantener horarios claros para actividades básicas ayuda a reducir la confusión y aporta seguridad emocional.
- 2. Usar recordatorios visuales simples:** Colocar etiquetas, calendarios grandes, relojes visibles y señales en puertas facilita la orientación y

disminuye la frustración.

3. **Comunicación calmada y validación emocional:** Utilizar frases cortas, hablar despacio, dar tiempo para responder y validar las emociones (“sé que esto puede ser difícil, estoy contigo”) reduce la ansiedad y previene confrontaciones.
4. **Ayuda en las actividades básicas (con respeto):** Explicar el paso a paso, dar tiempo, hablar lento, avisar lo que se va a hacer “vamos a ponernos la camisa”

**Reflexión:** Este curso ha sido muy beneficioso para mí, ya que he podido adquirir nuevos conocimientos, ampliar algunas que ya tenía y profundizar en otros. Es muy importante que como profesional de la salud que trabaja con adulto mayor y adulto mayor con deterioro cognitivo cuente con estos conocimientos, no solo para saber manejar situaciones difíciles, sino también para extender esta información tan valiosa a las familias que atiendo. Siento que ahora soy mejor profesional y puedo brindar una atención más completa a mis usuarios y sus familias, todo desde el respeto y mi pasión y dedicación por este trabajo.

## Referencias

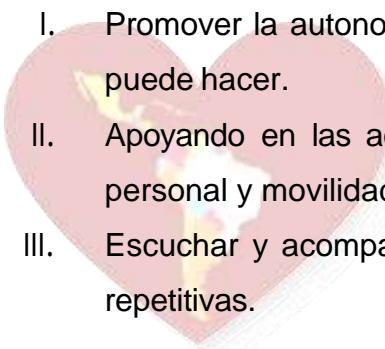
- <https://elmundodelcuidador.blogspot.com/2025/11/las-demencias-y-alteraciones-cognitivas.html>
- <https://elmundodelcuidador.blogspot.com/2025/11/cuidados-basicos-y-la-calidad-de-vida.html>
- <https://elmundodelcuidador.blogspot.com/2025/11/enfermedades-osteoarticulares-y.html>
- <https://elmundodelcuidador.blogspot.com/2025/11/signos-de-alarma-y-primeros-auxilios.html>
- <https://elmundodelcuidador.blogspot.com/2025/11/diabetes-en-las-personas-mayores-y-sus.html>
- <https://elmundodelcuidador.blogspot.com/2025/11/la-importancia-de-que-un-cuidador.html>
- <https://elmundodelcuidador.blogspot.com/2025/11/el-rol-del-cuidador-para-apoyar-la.html>
- <https://elmundodelcuidador.blogspot.com/2025/11/el-envejecimiento-y-el-rol-del-cuidador.html>

# D

Erika Andrea Téllez García – Cuidadora de Colombia

## 1. Introducción al envejecimiento y el rol del cuidador.

Es una etapa de la vida que todo ser humano experimente y no solo el sino también sus sentidos ya que la mayoría sufren cambios graduales como la pérdida de visión, audición y disminución de la fuerza muscular y déficit al momento de recuperarse de enfermedades o hacer esfuerzos, esta etapa también genera transformaciones emocionales y sociales a lo desconocido.

- 
- Red Latinoamericana de Cuidadores
- I. Promover la autonomía dejando que la persona realice acciones que aún puede hacer.
  - II. Apoyando en las actividades diarias como alimentación, vestirse, higiene personal y movilidad.
  - III. Escuchar y acompañar emocionalmente con actividades sencillas repetitivas.

## 2. Salud mental y emocional.

Tres factores que pueden afectar la salud emocional de una persona mayor y una estrategia práctica que un cuidador puede aplicar para mejorar su estado emocional.

### Factores

- I. Perdida o muerte de un ser querido
- II. Perdida de independencia
- III. Aislamiento social generando soledad.

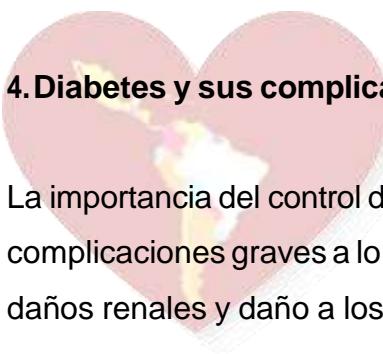
Implementar un plan de auto cuidado estructurado dedicando tiempo regular actividades personales buscando apoyo y estableciendo medidas.

### **3. Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.**

Signos de alarma.

- I. Dificultad al hablar.
- II. Debilidad muscular.
- III. Dolor en el pecho
- IV. Falta de aire
- V. Perdida repentina del habla o visión.

Actuar con rapidez, llamar de inmediato al servicio médico o a urgencias. Mantener la calma y acompañar durante la emergencia y tomar signos vitales.



### **4. Diabetes y sus complicaciones.**

La importancia del control de la glucosa en personas mayores es crucial para prevenir complicaciones graves a lo largo como enfermedades cardíacas, problemas de visión daños renales y daño a los nervios.

El cuidado de los pies: es fundamental revisar los pies todos los días para detectar a tiempo cualquier ampolla o corte de enrojecimiento.

Lavar los pies y secarlos especialmente entre los dedos y mantenerlos hidratados.

Daño neurológico: observar si la persona experimenta dolor hormigueo o una sensación de perdida que son los síntomas más comunes.

### **5. Enfermedades osteoarticulares y movilidad.**

1. Artrosis: Es el desgaste del cartílago que recubre las articulaciones, causando dolor, rigidez y limitación del movimiento.

2. Osteoporosis: Pérdida de masa ósea que hace que los huesos sean más frágiles

y propensos a fracturas.

1. Fomentar el movimiento seguro:

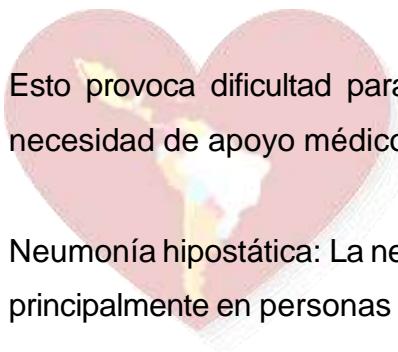
Ayudar al adulto mayor a realizar ejercicios suaves para conservar la movilidad.

2. Observar y comunicar cambios:

Ante persistente inflamación, dolor o pérdida de fuerza, el cuidador debe informarse y acudir al médico.

## 6. Enfermedades respiratorias crónicas:

1. Insuficiencia respiratoria crónica: En las personas mayores, es una condición en la que los pulmones ya no pueden aportar el oxígeno necesario al cuerpo.



Esto provoca dificultad para respirar, cansancio, menor tolerancia al esfuerzo y necesidad de apoyo médico continuo.

2. Neumonía hipostática: La neumonía hipostática es un tipo de neumonía que aparece principalmente en personas mayores, encamadas o con movilidad reducida.

Se produce porque los pulmones no logran ventilarse adecuadamente cuando la persona permanece mucho tiempo acostada, lo que favorece la acumulación de secreciones y el riesgo de infección.

Cómo influyen en la vida diaria de la persona adulta mayor: Estas enfermedades afectan significativamente la rutina diaria, ya que:

- Limitan la capacidad de realizar actividades físicas.
- Reducen la independencia y el nivel de energía.
- Incrementan la necesidad de cuidados y supervisión.
- Pueden generar ansiedad o miedo al sentir dificultad para respirar.

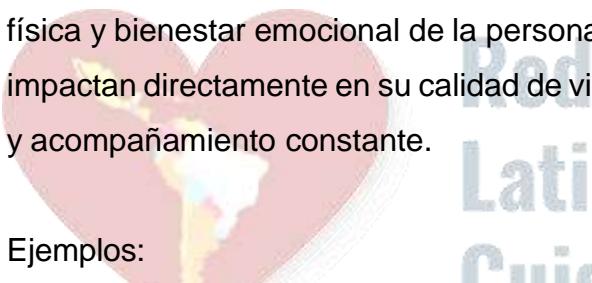
## **7. Signos de alarma y primeros auxilios básicos.**

1. Cambios súbitos en el estado mental.
2. Dificultad respiratoria
3. Dolor de pecho
4. Cambios en la movilidad

Verificar si la persona está consiente preguntar que siente, observar respiración, pulso y color de piel.

## **8. Cuidados básicos y calidad de vida.**

Los cuidados básicos son fundamentales para preservar la dignidad, autonomía, salud física y bienestar emocional de la persona mayor. Las acciones diarias del cuidador impactan directamente en su calidad de vida, ya que proporcionan apoyo, seguridad y acompañamiento constante.



Ejemplos:

### 1. Acompañamiento emocional:

El cuidador debe ofrecer escucha, conversación, afecto y actividades como música, lectura, juegos y recuerdos para fortalecer la parte emocional y la autoestima de la persona adulta mayor.

### 2. Seguridad en el hogar:

Adaptar el entorno para evitar riesgos, facilitando la movilidad y brindando confianza al adulto mayor.

### 3. Cuidado físico diario:

Supervisar respiración, pulso, coloración de la piel y estado general para detectar cambios y actuar a tiempo.

## **9. Demencias y Alteraciones Cognitivas**

Las demencias son un conjunto de trastornos caracterizados por el deterioro

progresivo de las funciones cognitivas, afectando la memoria, el pensamiento, la orientación y el comportamiento. Estos cambios impactan la autonomía de la persona y requieren un acompañamiento cuidadoso y constante por parte del cuidador.

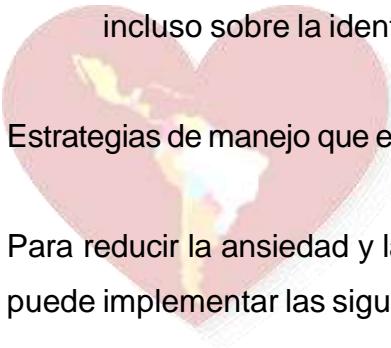
### Cambios cognitivos comunes en personas con demencia

#### 1. Pérdida de la memoria reciente

Las personas pueden olvidar conversaciones recientes, ubicaciones de objetos, actividades que acaban de realizar o lo que estaban por hacer. La memoria a largo plazo suele mantenerse más tiempo conservada.

#### 2. Desorientación

Se presenta desorientación en tiempo, lugar y, en ocasiones, en personas. El individuo puede confundirse sobre la fecha, el lugar donde se encuentra o incluso sobre la identidad de quienes lo rodean.



### Estrategias de manejo que el cuidador puede aplicar

Para reducir la ansiedad y la desorientación en personas con demencia, el cuidador puede implementar las siguientes estrategias:

- Mantener rutinas claras y estables: Las actividades repetitivas y organizadas ayudan a reducir la confusión y generan seguridad.
- Utilizar recordatorios visuales: Como relojes grandes, calendarios, notas adhesivas y señales en las puertas para facilitar la orientación.
- Crear un ambiente tranquilo y seguro: Minimizar ruidos, evitar cambios bruscos en el entorno y asegurar que el espacio sea fácil de recorrer.
- Hablar con calma y claridad: Usar frases cortas y simples, con un tono de voz suave para disminuir la ansiedad.
- Vigilar los cambios cognitivos, conductuales y físicos: Observar cualquier variación en el comportamiento o estado de salud para intervenir oportunamente o comunicarlo a los profesionales de la salud.



# Red Latinoamericana de Cuidadores

Carla Patricia Salgado Tapia – Cuidadora de Ecuador

## 1. Introducción al envejecimiento y el rol del cuidador

El proceso de envejecimiento es el resultado de los momentos vitales anteriores. Es un proceso específico, no único, en el que cada uno de los sistemas envejece a un ritmo diferente. Existe una disminución de la velocidad con la cual se realizan todo tipo de actividades, mas no de la capacidad para desarrollarlas.

Es un proceso de cambios naturales y genéticos, donde la fragilidad y la condición clínica pueden llevar a una dependencia. Por ello, es importante que, para tener un envejecimiento saludable, se combinen la alimentación, el movimiento y un estilo de vida adecuado.

Considero que las funciones vitales de un cuidador son: generar corresponsabilidad con la familia; fomentar la inclusión social y la autodependencia de la persona mayor; y capacitarse de manera constante para

brindar una mejor calidad de vida a la persona cuidada.

## **2. Salud mental y emocional**

Dentro de los factores que pueden afectar la salud emocional de una persona mayor están el **aislamiento por limitaciones físicas o enfermedades crónicas**, ya que el dolor persistente suele afectar la movilidad, lo que disminuye la autoestima y genera frustración o ansiedad. **Las pérdidas de familiares y amigos** producen sentimientos de soledad y aislamiento. Finalmente, **los cambios en la autonomía y el rol social** —como la jubilación— pueden hacer que la persona mayor se sienta una “carga”, provocando desmotivación o sensación de inutilidad.

Durante los tres meses de encierro por la pandemia de COVID-19 creé, junto a mi padre, un juego llamado “Recordando” para estimular su cognición mediante actividades de orientación, memoria, funciones ejecutivas y concentración. Validé esta propuesta con una amiga geriatra que me apoyó de manera virtual. Como resultado, mi padre logró integrarse de mejor manera a la familia, evitando el aislamiento y la depresión. Esta estrategia lo mantuvo activo en un momento especialmente complicado.

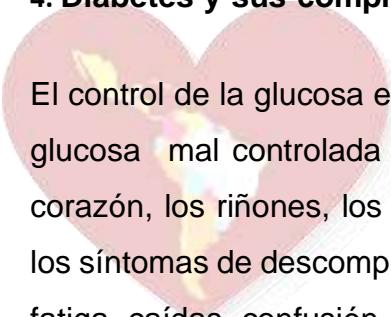
## **3. Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares**

Como cuidadora, es importante conocer el método FAST como base para detectar signos de alarma en las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares que pueden presentarse en la persona adulta mayor. De igual manera, es fundamental realizar exámenes cefalocaudales de manera continua y mantener la observación como herramienta principal para reconocer oportunamente una emergencia.

Cuadro No. 1 - Signos de alarma y acciones a tomar

Signo de alarma	Acción inmediata
Dolor opresivo en el pecho	Mantener la calma, aflojar la ropa y llamar de inmediato a emergencias (posible infarto).
Dificultad para hablar, desorientación, lenguaje tropeloso	Evaluar signos de irregularidad facial; llamar a urgencias de inmediato (posible ACV).
Debilidad en brazos, problemas para mantenerlos firmes, no tener sincronización de movimientos	Mantener la calma; llamar a urgencias de inmediato (posible ACV). Plazo 4 horas evitar daños irreversibles
Caída del rostro, sonrisa esporádica	Mantener la calma; llamar a urgencias de inmediato (posible ACV). Plazo 4 horas evitar daños irreversibles
Hinchazón súbita en piernas o tobillos	Sentar, elevar piernas y contactar al médico (posible descompensación cardíaca).

#### 4. Diabetes y sus complicaciones



El control de la glucosa en las personas mayores es fundamental porque, una glucosa mal controlada puede generar daños en órganos vitales —como el corazón, los riñones, los nervios y la visión. Además, en los adultos mayores los síntomas de descompensación suelen ser inusuales, manifestándose como fatiga, caídas, confusión o infecciones recurrentes, lo que hace indispensable una detección temprana y un control médico continuo.

Para el cuidador, comprender esta condición permite supervisar la alimentación, la hidratación, la actividad física y los medicamentos, reconocer rápidamente signos de hipoglucemia o hiperglucemia, y prevenir complicaciones frecuentes como el pie diabético, la retinopatía o la deshidratación severa. Un adecuado control de la glucosa contribuye a mantener la autonomía, reducir hospitalizaciones y mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

#### 5. Enfermedades osteoarticulares y movilidad

**Artrosis:** Es una enfermedad degenerativa de las articulaciones que afecta el cartílago, el tejido encargado de amortiguar los movimientos. Este deterioro

provoca dolor, especialmente en rodillas, caderas, manos y columna. En las personas mayores es una de las principales causas de discapacidad, ya que dificulta actividades cotidianas como caminar, vestirse o levantarse, afectando su autonomía.

**Lumbalgia:** Es un dolor localizado en la parte baja de la espalda. En el adulto mayor es frecuente debido al envejecimiento natural de la columna y puede limitar la movilidad, afectando su calidad de vida.

Como cuidadora primaria de mi madre, quien tiene una desviación en la columna, mantengo una rutina diaria de ejercicios de bajo impacto y caminatas. Además, para mejorar su seguridad, se han instalado pasamanos en las gradas, soportes de seguridad en el piso y barras de apoyo en la ducha.

## 6. Enfermedades respiratorias crónicas

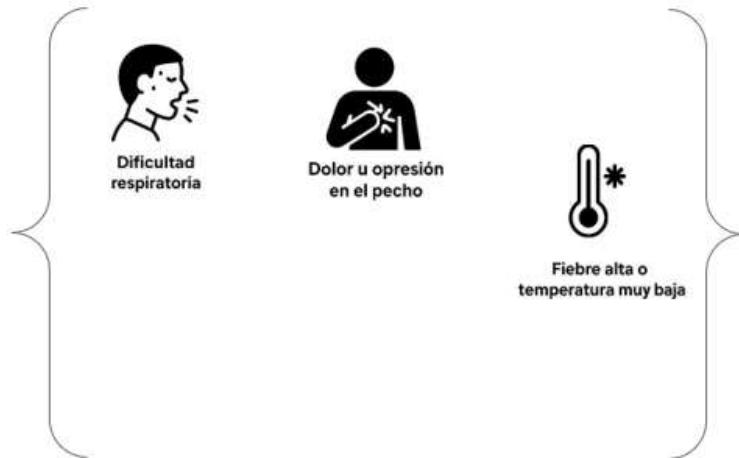
**Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)**, afecta la vida diaria de la persona mayor al dificultar la respiración, provocando fatiga incluso en actividades simples como caminar o asearse. Esta limitación reduce su autonomía y puede generar miedo a realizar esfuerzos y actividades cotidianas.

**Fibrosis pulmonar**, en la persona mayor provoca un endurecimiento progresivo del tejido pulmonar, lo que dificulta la entrada de oxígeno al organismo. Esto genera síntomas como falta de aire, cansancio extremo y tos persistente, afectando actividades básicas como caminar, hablar o incluso alimentarse.

Como estrategia de cuidado para prevenir crisis respiratorias en la persona mayor es asegurar el uso correcto de inhaladores y medicamentos, mantener el hogar bien ventilado y garantizar una adecuada hidratación. Estas acciones contribuyen a mejorar la capacidad pulmonar y reducir el riesgo de descompensaciones.

## 7. Signos de alarma y primeros auxilios básicos

### Signos de alarma generales



### ACTUACIÓN DEL CUIDADOR EN EMERGENCIAS

#### MANTENER LA CALMA

#### VERIFICAR EL ESTADO DE LA PERSONA MAYOR

- Comprobar si está consciente
- Observar respiración, pulso y color de piel

#### GARANTIZAR SEGURIDAD INMEDIATA

- Colocar en posición adecuada según el caso (sentado o lateral de seguridad)
- Aflojar ropa y asegurar ventilación si hay dificultad respiratoria

#### NO REALIZAR MANIOBRAS RIESGOSAS

- No forzar movimientos ni administrar medicamentos sin indicación

#### SOLICITAR AYUDA PROFESIONAL

ana de

## 8. Cuidados básicos y calidad de vida

Las acciones cotidianas del cuidador influyen directamente en la calidad de vida de la persona mayor, porque garantizan una buena alimentación, la correcta administración de medicamentos y una movilización segura. Además, mantener la higiene diaria y prevenir riesgos ayuda a reducir el dolor, evitar complicaciones y conservar la autonomía. La actitud del cuidador, su paciencia y su capacidad de escuchar también fortalecen el bienestar emocional, disminuyendo la ansiedad y la sensación de soledad. Gracias a estos cuidados, la persona mayor puede vivir con más seguridad, tranquilidad y confianza. En resumen, cada acción del cuidador, por simple que parezca, contribuye a un envejecimiento más digno y saludable.

**Cuidado = Calidad de Vida.**

*Cuadro No. 2 - Signos de alarma y acciones a tomar*



Acción cotidiana	Descripción
Supervisar la medicación	Verificar horarios, dosis y que la persona mayor tome sus medicamentos de forma segura y correcta.
Apoyar en la higiene y el aseo personal	Ayuda en el baño, lavado de manos, cambio de ropa y cuidado general.
Estimulación cognitiva	Desarrollo de actividades lúdicas, con el uso de herramientas interactivas para mantener la mente activa.

## 9. Demencias y alteraciones cognitivas

Dos cambios cognitivos frecuentes en personas con demencia son la **pérdida de memoria**, especialmente la dificultad para recordar información reciente, y la **desorientación**, que puede manifestarse como confusión respecto al tiempo, el lugar o incluso al reconocer personas cercanas. Estos cambios afectan la autonomía y pueden generar ansiedad o inseguridad.

Cuadro No. 3 Estrategias de manejo para reducir la desorientación

Estrategia de manejo	Descripción
<b>Mantener rutinas estables</b>	Ayuda a que la persona mayor se sienta segura, disminuyendo la confusión.
<b>Usar orientación visual</b>	Colocar relojes, calendarios y letreros guía con nombres de las partes de la casa, para facilitar la ubicación en el tiempo y el espacio.
<b>Comunicación sencilla</b>	Hablar despacio, con frases cortas y tono tranquilo para favorecer la comprensión.

F



Noelia Patricia Rodas Villalba— Cuidadora de Paraguay

Red

Latinoamericana de

## INTRODUCCIÓN AL ENVEJECIMIENTO Y EL ROL DEL CUIDADOR

EL ENVEJECIMIENTO ES UN PROCESO NATURAL, QUE CON EL PASO DEL TIEMPO LAS CELULAS VAN PERDIENDO LA CAPACIDAD DE FUNCIONAR CON LA MISMA EFICIENCIA QUE ANTES. ES UN PROCESO INEVITABLE, PERO INFUYE EL ESTILO DE VIDA, LA GENETICA Y ENTORNO.

### ➤ FUNCIONES ESENCIALES QUE TOMA UN CUIDADOR EN LA VIDA DEL ADULTO MAYOR:

- Mantener la calidad de vida, seguridad y bienestar.
- Bridar apoyo en actividades básicas diarias.
- Ofrece compañía emocional para combatir la soledad y fortalecer el bienestar emocional.

# SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

Factores que afecten la salud emocional de una persona mayor:

- 1 SENTIRSE DEPENDIENTES** esto lleva a la frustración, baja autoestima y a tener un miedo y incomodidad constante de ser una carga.
- 2 SENTIR SOLEDAD** una falta de interacción con una persona mayor les puede generar tristeza, ansiedad y depresión.
- 3 CAMBIOS DE SALUD** afecta con dolores crónicos, enfermedades, cambios en el cuerpo y preocupación.

**ESTRATEGIAS PARA UN CUIDADOR:** Puede fortalecer la autoestima del adulto mayor creando un ambiente de confianza, hacer actividades que la persona disfrute, dedicar tiempo para saber sus gustos, estilos y también validar sus emociones.

## ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y CEREBROVASCULAR

SIGNS DE ALARMA QUE UN CUIDADOR DEBE RECONOCER:

- **ACV EN PROGRESO** debilidad o adormecimiento repentino en un lado del cuerpo.
  - **ACCIÓN:** tratar de no mover al paciente innecesariamente, permitir su reposo con totalidad y llamar a emergencia.
- **PROBLEMA CARDIACO O CRISIS HIPERTENSIVA** falta de aire o dificultad para respirar.
  - **ACCIÓN:** sentar al paciente en una posición cómoda, ventilar el lugar y buscar ayuda médica.
- **POSIBLE INFARTO O SHOCK** sudor frío y sensación de desmayo.
  - **ACCIÓN:** acostar al paciente con las piernas ligeramente elevadas, controlar la respiración, y pedir ayuda médica.
- **POSIBLE INFARTO** dolor intenso en el pecho.
  - **ACCIÓN:** sentar al paciente, tratar de mantenerlo tranquilo, aflojar la ropa, no dar agua ni comida y llamar inmediatamente a emergencias.
- **POSIBLE ACV** dificultad para hablar o de atención repentina.
  - **ACCIÓN:** revisar signos FAST y llamar lo más rápido posible a emergencias y no dejar que se le pase.

## DIABETES Y SUS COMPLICACIONES

**IMPORTANCIA DEL CONTROL DE LA GLUCOSA** Es fundamental para prevenir complicaciones de salud a larga. Cuando la glucosa sube o baja demasiado puede afectar la calidad de vida del adulto mayor. El cuidador debe estar atento a cambios físicos y conductuales el paciente.

### LAS COMPLICACIONES MAS FRECUENTES:

- 1 **LA HIPOGLUCEMIA** Es la glucosa baja que da temblores, sudor, debilidad y piel pálida. En estos casos dar una fuente rápida de azúcar.
- 2 **HIPERLUJOSA** Es la glucosa alta que se presenta con sed excesiva, mucha orina, visión borrosa, respiración rápida. En este caso se verifica la glucosa, asegurar la hidratación, evitar alimentos con azúcar.

## ENFERMEDADES OSTEOARTICULARES Y MOVILIDAD

LAS MAS COMUNES SON LAS ARTROSIS Y LA ARTRITIS REUMATOIDE:

- 1 **LA ARTROSIS** Provoca desgaste del cartílago.
- 2 **LA ARTRITIS** Es una inflamación crónica que afecta varias articulaciones a la vez.

### ➤ RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO:

- Fomentar actividad física suave
- ejercicios de movilidad guiadas
- caminatas cortas

## ENFERMEDADES RESPIRATORIAS CRÓNICAS

Las enfermedades respiratorias crónicas comunes son la ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA Y EL ASMA CRÓNICA:

- 1 La EPOC causa dificultad para exhalar el aire por los daños en los pulmones, provoca falta de aire, mucha tos y cansancio.
- 2 El asma produce inflamación y estrechamiento de las vías, generando presión en el pecho y dificultad respiratoria.

## SIGNOS DE ALARMA Y PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

### SIGNOS DE ALARMA GENERALES EN PERSONAS MAYORES:

- 1 Dolor fuerte en el pecho, mandíbula o brazo.
- 2 Dificultad para respirar o falta de aire intensa.
- 3 Perdida repentina de conciencia o desmayo.
- 3 Dificultad para hablar o mover un lado del cuerpo.
- 3 Dolor intenso en caderas o piernas.

➤ El cuidador debe mantener la calma y tranquilizar al adulto, asegurar la respiración, no moverlo innecesariamente y asegurar despejar el área para asegurar camino libre para los paramédicos.

## CUIDADOS BÁSICOS Y CALIDAD DE VIDA

LAS ACCIONES DEL CUIDADOR INFUyen MUChO EN EL ADULTO MAYOR POR QUE GARANTIZA SEGURIDAD, Y BIEN ESTAR EMOCIONAL CUANDO SE ACTUA CON RESPETO, ATENCION, Y CONSTANCIA. PREVIENE COMPLICACIONES Y MEJORA LA AUTOESTIMA, POR EJEMPLO:

- 1 Ayudar en la higiene diaria **EVITA INFECCIONES.**
- 2 Recordar y organizar los medicamentos **ASEGURA UN TRATAMIENTO CORRECTO Y ESTABLE.**
- 3 Fomentar pequeñas rutinas de movimientos **MANTIENE LA MOVILIDAD, REDUCE EL DOLOR Y MEJORA EL ANIMO.**

## DEMENCIAS Y ALTERACIONES COGNITIVAS

Los cambios más comunes son la pérdida de memoria reciente, dificultad de orientación en tiempo y espacio, problemas para reconocer personas o lugares y mucha confusión.

➤ ESTRATEGIAS QUE UN CUIDADOR PUEDE APLICAR:

- 1 Mantener rutinas diarias, claras y previsibles. esto reduce la confusión y da sensación de seguridad.
- 2 Usar comunicación simples y lentas, usar frases cortas y contacto visual para facilitar la comprensión.
- 3 Adaptar el entorno con señales visuales, ayudando a que la persona se ubique mejor y se sienta tranquila.

➤ SER CUIDADORA ME ENSEÑÓ QUE ACOMPAÑAR A UNA PERSONA MAYOR NO ES AYUDAR SOLO CON SUS NECESIDADES FÍSICAS, SINO TAMBÉN ESTAR PRESENTE CON PACIENCIA, RESPETO Y AMOR.

CADA DÍA ES UN DESAFÍO PERO TAMBÉN UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER LO FRÁGIL Y LO FUERTE DEL SER HUMANO.

QUE MI COMPAÑÍA PUEDE CAMBIAR POR COMPLETO EL ÁNIMO Y LA SEGURIDAD DE UNA PERSONA, AÚNQUE A VECES EL CANSANCIO PESA, PERO VER UNA SONRISA O AVANCE DEL PACIENTE ME HACE RECORDAR QUE ESTA PROFESIÓN ES MUY VALIOSA. SER CUIDADOR NO ES SOLO UN TRABAJO, ES UN ACTO DE MUCHO AMOR Y HUMANIDAD.

GRACIAS.



G

**Isabel Bautista Canasto – Cuidadora de Colombia**

### 1. Introducción al envejecimiento y el rol del cuidador

El proceso de envejecimiento es una etapa de los seres humanos donde se experimentan múltiples cambios progresivos que abarcan tanto aspectos biológicos, psicológicos y sociales, dentro de los que se pueden destacar: pérdida de la fuerza y masa muscular, pérdida de la memoria, visión y audición. Estos cambios van ligados a transformaciones en su entorno social y su participación a nivel social.

El cuidador a través de su labor puede hacer que la persona experimente de la mejor manera esta etapa, garantizando dentro de otras funciones algunas

esenciales como promover la autonomía, estimulación mental y física, apoyo en las actividades de la vida diaria

- Promover la autonomía: Permitiendo que el adulto mayor haga las cosas que aún puede realizar solo o con la mínima ayuda, se promueve la autonomía del mismo con lo que se refuerza su participación en el entorno social, y con ello se promueve una mejor adaptación a esta etapa de la vida
- Estimulación mental y física: A través de los juegos de mesa, las actividades manuales, y el ejercicio físico (dentro de las capacidades particulares de cada persona) se previene el rápido deterioro de las funciones motoras y mentales.
- Apoyo en las actividades de la vida diaria: La asistencia en las actividades básicas diarias como vestirse, alimentarse o movilizarse, son fundamentales para el adulto mayor, dado que situaciones como la pérdida de fuerza, visión y memoria hacen que estas actividades se vuelvan más difíciles con el pasar de los años, el cuidador debe identificar la capacidad de cada persona y en esa medida brindar la asistencia.

## 2. Salud mental y emocional

Dentro de los múltiples factores que pueden afectar la salud emocional de una persona mayor podemos encontrar: el aislamiento, dado por su condición física y la posible dependencia que pueda tener el adulto mayor; la falta de autonomía evidenciada por el aumento en el requerimiento de asistencia para las actividades de la vida diaria y la pérdida de la dignidad que va de la mano con la asistencia en las actividades como vestirse o ir al baño.

Una estrategia que puede implementar el cuidador como parte de su labor es el trato digno, dirigiéndose al adulto mayor con respeto, con empatía, en un tono amable, y realizando las labores de asistencia con el mayor profesionalismo evitando el contacto inapropiado o incómodo para el paciente, permitiendo además la independencia según la condición del paciente para estas actividades y con ello preservando la dignidad y el pudor de este.

## 3. Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares

Signos de alarma son aquellos síntomas que indican que una enfermedad se puede estar agudizando, y que existe riesgo importante para la salud, por lo que se requiere atención médica inmediata

- **Dolor o presión en el pecho:** Llamar al servicio de urgencias de inmediato, mantener la calma, poner al paciente en la cama evitando mayores esfuerzos, realizar una toma de signos vitales si se cuenta con los implementos para hacerlo
- **Dificultad para respirar:** Llamar al servicio de urgencias de inmediato, mantener la calma, mantener el paciente en una posición donde se evite la obstrucción de la vía aérea.
- **Parálisis o debilidad en un lado del cuerpo:** Llamar al servicio de urgencias de inmediato, evitar que el paciente se mueva solo para evitar caídas, no brindarle nada de comer o permitir que coma.
- **Pérdida repentina del habla o visión:** Llamar al servicio de urgencias de inmediato, mantener la calma y brindar calma al paciente, evitar desplazamientos solo, brindarle otra forma de comunicación al paciente, mientras llega el servicio de urgencias
- **Alteración del estado de conciencia:** Llamar al servicio de urgencias de inmediato, si se pierde la conciencia como en un desmayo se debe poner al paciente en posición de seguridad para evitar broncoaspiraciones.

#### 4. Diabetes y sus complicaciones

El control de la glucosa en personas mayores es importante dado que en ellos los síntomas de Diabetes no son los típicos, por lo que síntomas más inespecíficos podrían estar relacionados con una hipo o hiperglucemia; además que en los adultos mayores se debe evitar la hipoglucemia, tratando de mantener los niveles de glucosa entre 100 y 180 mgdL. Entre las complicaciones más frecuentes de la DM se encuentran

- **Úlcera del pie diabético:** Debido al daño vascular periférico, que disminuye el aporte sanguíneo a las extremidades, junto con la neuropatía periférica que reduce la sensibilidad y la percepción de presión o dolor en los pies, se aumenta el riesgo de generar úlceras asociadas al calzado o golpes no percibidos por los pacientes. Por lo que el cuidado debe realizar inspecciones de la piel todos los días para detectar heridas o zonas en riesgo de ulceración.
- **Accidente cerebrovascular:** Dado el daño a nivel vascular generalizado por los altos niveles de glucosa en sangre, que dañan la capa interna de los vasos, se produce un aumento en el riesgo de desarrollar un ACV, por lo que el cuidador debe estar pendiente de los signos de alarma, tales como pérdida súbita de la fuerza en un lado del cuerpo, la dificultad para hablar, desviación de la comisura labial, y si se detecta alguno de estos

signos se debe comunicar rápidamente al servicio de urgencias para prevenir daño neurológico permanente.

## 5. Enfermedades osteoarticulares y movilidad

- **Fracturas osteoporóticas:** Son fracturas que ocurren cuando los huesos, debilitados por la osteoporosis, que causa que los huesos pierdan densidad y se vuelvan más frágiles; se fracturen ante traumas de baja energía, como, por ejemplo: caídas de su propia altura, levantar objetos pesados o tropezar. Esta patología afecta la movilidad puesto que durante la recuperación y la consolidación del hueso se limita el apoyo y el uso de la extremidad. Adicionalmente, en los pacientes adultos mayores es más probable que la extremidad no recupere el 100% de su funcionalidad, comprometiendo aún más y de forma permanente la movilidad del paciente.
- **Artrosis:** Es una patología degenerativa que se caracteriza por el desgaste del cartílago articular, que está ubicado en los extremos de los huesos que conforman las articulaciones, lo que ocasiona que durante los movimientos se rocen los huesos generando dolor en la articulación. Adicionalmente genera inflamación y deformidad con el avance de la enfermedad.

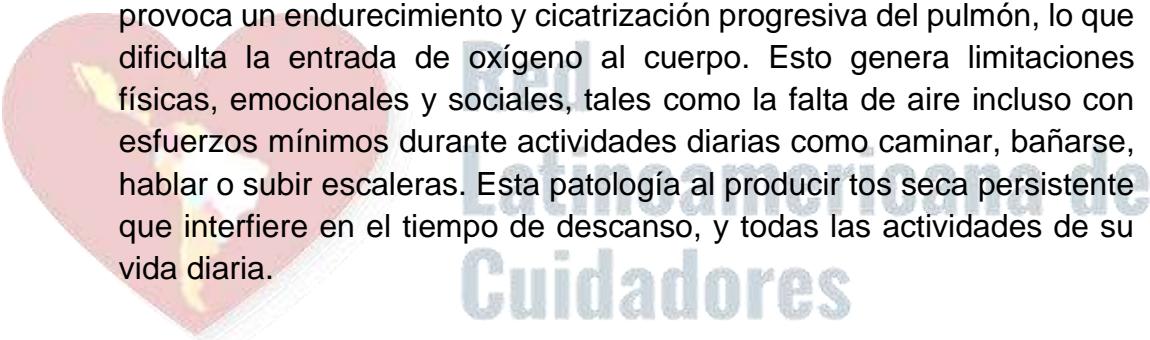
Este padecimiento afecta la movilidad de los pacientes puesto que el dolor aumenta al movilizar las articulaciones en especial aquellas que soportan peso como las rodillas, caderas y columna, por lo que el paciente prefiere limitar la movilidad y con ellos reducir el dolor. Otra característica de esta patología es la rigidez después de periodos de inactividad por lo que tareas simples como levantarse de la cama o la silla se dificultan mucho. Por último, dada la inflamación y la deformidad de la articulación se pierden los arcos de movilidad normal lo que reduce y afecta aún más la movilidad de los pacientes.

Dentro de las actividades que el cuidador puede realizar cabe destacar:

1. **Uso de dispositivos de asistencia:** Dispositivos como bastones, caminadores, barras de apoyo en la ducha e inodoros, generan al adulto mayor seguridad y confianza al momento del desplazamiento lo que se traduce en un mantenimiento de la movilidad y la preservación de su autonomía. Además que disminuye el riesgo de caídas y con ello el riesgo de fracturas
2. **Terapias con frío y calor:** La aplicación de frío y calor local en las articulación o puntos de dolor, generan alivio del dolor y disminución de la inflamación por lo que se preserva la movilidad de los pacientes.

## 6. Enfermedades respiratorias crónicas

- **EPOC:** El EPOC afecta la vida diaria de un adulto mayor debido a que produce dificultad para respirar, lo que se traduce en cansancio durante actividades simples como caminar, bañarse o vestirse. Además esta falta de aire produce en los pacientes ansiedad y miedo a moverse por lo que estos evitan moverse o realizar esfuerzos. Esta evitación constante genera perdida de la fuerza muscular y limitación generando un círculo vicioso. Otra afectación importante es la tos crónica y el aumento de secreciones que genera un aumento en el riesgo de presentar infecciones respiratorias. En etapas avanzadas de la enfermedad cuando los pacientes requieren de oxígeno suplementario su movilización se ve aún más afectada puesto que la disponibilidad del oxígeno cambia por completo la dinámica de su día a día.
- **Fibrosis pulmonar:** La fibrosis afecta la vida diaria de un adulto porque provoca un endurecimiento y cicatrización progresiva del pulmón, lo que dificulta la entrada de oxígeno al cuerpo. Esto genera limitaciones físicas, emocionales y sociales, tales como la falta de aire incluso con esfuerzos mínimos durante actividades diarias como caminar, bañarse, hablar o subir escaleras. Esta patología al producir tos seca persistente que interfiere en el tiempo de descanso, y todas las actividades de su vida diaria.



Dentro de las estrategias que puede implementar el cuidador una muy importante es implementar la adherencia a los medicamentos como los inhaladores, además de asegurarse de la administración bajo la técnica adecuada, usando la inhalocámara para disminuir el riesgo de afectaciones en la cavidad oral.

## 7. Signos de alarma y primeros auxilios básicos

Debe considerarse signos de alarma como avisos del cuerpo que alertan que algo no está bien y que no debemos ignorar, porque pueden indicar una situación grave

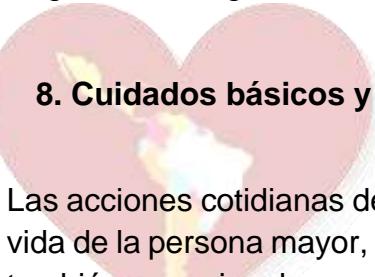
- **Cambios súbitos en el estado mental:** Comprobar respiración. Si respira: colocarla en posición lateral de seguridad. Si **NO** respira: iniciar RCP si estás capacitado y llamar a emergencias.
- **Dificultad respiratoria:** Sentar a la persona ligeramente inclinada hacia adelante, asegurar ventilación del lugar, llamar al servicio de emergencias

si no mejora en 2–3 minutos.

- **Dolor en el pecho:** Sentar a la persona y mantenerla tranquila, NO permitir que camine, llamar *inmediatamente* a emergencias.
- **Alteraciones en la frecuencia cardiaca:** NO permitir que camine, llamar *inmediatamente* a emergencias.
- **Cambios en la eliminación:** Quantificar la eliminación lo más exacto posible, y observar la coloración de la orina. verificar signos de deshidratación como mucosas secas, o alteraciones de conciencia, de ser así llamar a emergencias.

El cuidador antes alguno de estos signos de alarma debe actuar primero que nada manteniendo la calma, para poder evaluar correctamente la situación, verificando si la persona está consciente, observando si tiene pulso, si respira y la coloración de la piel. Alertar al servicio de urgencias y comentar la situación del paciente.

Según sea el signo de alarma observado actuar.



## 8. Cuidados básicos y calidad de vida

Las acciones cotidianas del cuidador influyen de manera directa en la calidad de vida de la persona mayor, pues su apoyo no solo cubre necesidades físicas, sino también emocionales y sociales. Un cuidador que realiza sus tareas con paciencia, respeto y atención puede favorecer la autonomía, la seguridad y el bienestar del adulto mayor. Por ejemplo, ayudarle a movilizarse de forma adecuada reduce el riesgo de caídas y mantiene su independencia funcional; Asegurar el consumo de alimentos nutritivos y adaptados a sus necesidades mejora su salud y energía diaria; y acompañarlo en actividades recreativas o conversaciones disminuye el aislamiento, fortalece su estado emocional y promueve una mejor calidad de vida. Cada una de estas acciones cotidianas contribuye a que la persona mayor se sienta cuidada, valorada y con mayor bienestar.

## 9. Demencias y alteraciones cognitivas

Dos cambios cognitivos comunes en personas con demencia son:

- Pérdida de memoria, especialmente para eventos recientes
- Desorientación, tanto en tiempo como en espacio.

Estas alteraciones pueden generar ansiedad, inseguridad y cambios conductuales.

Para reducir estos síntomas, el cuidador puede aplicar varias estrategias, como mantener rutinas claras y predecibles, lo cual brinda seguridad y reduce la confusión; usar ayudas visuales (calendarios, relojes grandes, etiquetas en puertas u objetos) que facilitan la orientación diaria; y hablar con tono calmado, dando instrucciones simples y ofreciendo acompañamiento emocional, lo que disminuye la ansiedad y ayuda a que la persona se sienta más tranquila y segura. Estas medidas facilitan el día a día y mejoran el bienestar tanto de la persona con demencia como del cuidador

The image shows the front cover of a booklet. The title "PRINCIPALES PATOLOGÍAS Y EL ROL DEL CUIDADOR" is displayed in white text on a dark blue background at the top. Below the title is a photograph of three people: a woman on the left, a young girl in the center, and a young man on the right, all assisting an elderly man who is seated in a wheelchair. The man is holding a long, thin object. The bottom half of the cover has a dark blue background with a white horizontal bar containing the letters "RLC" in bold black font. There is also a small white star-like shape on the right side of the bar.



Julieth Alexandra Alcalá Quimbayo – Cuidadora de Colombia

## 1: INTRODUCCION AL ENVEJECIMIENTO Y ROL AL CUIDADO:

Es el proceso que inicia el día que nacimos hasta el día de la muerte esto incluye continuos cambios psicológicos emocionales enfermedades con el paso del tiempo por esos debemos apoyar a nuestro adulto con sus cambios.

Rol que debemos tener: cuidado personal. preparación de comida adecuada limpieza, control de signos vitales presión arterial.

## 2: Salud mental emocional:



- problemas para movilidad
- estrés
- no que socializarse con los demás
- sacar tiempo para charlar para que se expresar el adulto mayor
- comprender cuando un adulto
- comprender cuando el adulto tenga tristeza y enojo
- fortalecer confianza con el adulto mayor

## 3: enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares

- dolor en el pecho intenso
- dificultad al respirar al lado del cuerpo
- problemas al hablar y visión
- pérdida de conocimiento
- llamar a un familiar, llamar una ambulancia y acudir al hospital más cercano

#### **4: diabetes y sus complicaciones**

Es importante el control al bajo de azúcar y al alto puede causar: Daños cerebrales, problemas de visión, daño de nervios y otros órganos

- lesión en los pies
- infarto
- accidentes cardio basculares
- complicaciones orales
- pérdida de visión



#### **5: enfermedades osteoarticulares y movilidad**

Enfermedad degenerativa artrosis: causa de acabamiento de cartílago limita movimientos es una enfermedad muy dolorosa debemos evitar caídas para prevenir un accidente fracturas eliminar obstáculos en casa y evitar bajar escaleras solo.

Osteoporosis: disminución de mineral por lo que se vuelven más frágiles los huesos y débiles riesgo de sufrir fracturas como en coyunturas, muñecas y caídas leves ayudar en acompañamiento que estén en riesgo bajando escaleras.

## **6: enfermedades respiratorias crónicas:**

- asma: no puede hacer actividad física debes de estar pendientes cuando entren en crisis para acudirlo con la inscripción médica
  - asistir a chequeos médicos, evitar humo y hacer ejercicio debidamente.
- Epoc: enfermedad pulmonaria obstructiva crónica, provoca fatiga y dificultad para respirar.
  - Hacer ejercicio de labios fruncido y ejercicios de rehabilitación pulmonar

## **7: confusión y perdida de conocimiento:**

### **7.1 Mantén la calma y evalúa la situación**

- Observa qué ocurrió.
- Revisa si el adulto mayor está consciente, respira, y responde a estímulos.

### **7.2 Llama inmediatamente a los servicios de emergencia**

- Da información clara: qué pasó, edad aproximada, síntomas, dirección exacta.
- No cuelgues hasta que te lo indiquen.

### **7.3 Asegura el entorno**

- Quita objetos peligrosos.
- Garantiza que el lugar esté ventilado y sin riesgos (tráfico, fuego, agua, objetos caídos).

### **7.4 No muevas a la persona, salvo que esté en peligro**

- Especialmente si sospechas caída, golpe en cabeza o posible fractura.
- Movimientos innecesarios pueden empeorar lesiones.

### **7.5 Si está consciente**

- Habla calmado, explícale que ayuda viene en camino.
- Ayúdalos a respirar tranquilo.
- Afloja ropa ajustada.
- Si está mareado: siéntalo o recuéstalo con la cabeza ligeramente elevada.

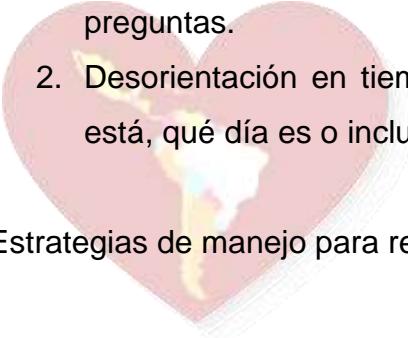
## **8: cuidado básico y calidad de vida**

Debemos comenzar con la higiene personal del cuidador para enseñar a nuestro adulto en la higiene personal cepillado de dientes, alimentación balanceada, hidratación y medicamentos teniendo en cuenta horarios. Tener ocupadas sus mentes socialmente o incluir en cosas para tener la mente del adulto ocupada y mantener su entorno seguro, Apoyar su autoestima con la higiene personal, Nutrición balanceada.

## **9: Cambios cognitivos comunes en personas con demencia**

1. Pérdida de memoria reciente: Dificultad para recordar eventos o información aprendida recientemente, lo que puede causar confusión o repetición de preguntas.
2. Desorientación en tiempo y espacio: La persona puede no recordar dónde está, qué día es o incluso reconocer lugares familiares.

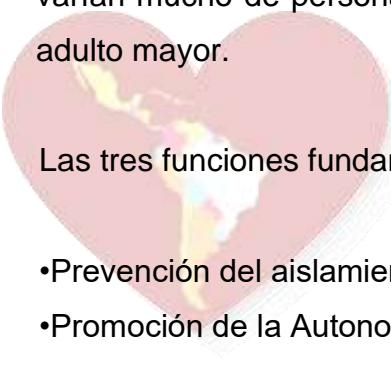
Estrategias de manejo para reducir ansiedad o desorientación

- 
- Red Latinoamericana de Cuidadores**
1. Mantener rutinas estables: Las actividades diarias previsibles reducen la confusión y dan sensación de seguridad.
  2. Uso de señales visuales y orientación suave: Colocar relojes grandes, calendarios visibles, etiquetas en puertas o recordatorios simples para mejorar la orientación.
  3. Comunicación calmada y acompañamiento emocional: Hablar despacio, con frases simples, mantener contacto visual y validar sus emociones ayuda a disminuir la ansiedad.



## Doraliza del Pilar Quezada Ayala – Cuidadora de Argentina

- 1) El envejecimiento es un proceso de cambios, de deterioro donde no es el mismo para todos, en este proceso las personas mayores sufren cambios, la soledad está muy a flor de piel, lo físico, emocional, mental y psíquico comienzan a marcar su tendencia. Procesos irreversible, Siempre decimos que la experiencia trae confianza y calma pero, crean me, aquí no siempre es así ya que en lo físico de marca rigurosamente la disminución en la regeneración celular y masa muscular , donde la sarcopenia es uno de los estados “ temibles ” para quienes somos cuidadores , el cambio óseo , inmunológico se pueden decir que son normales y varían mucho de persona a persona ya que mucho depende de la nutrición del adulto mayor.



Red  
Latinoamericana de  
Cuidadores

Las tres funciones fundamentales del cuidador son:

- Prevención del aislamiento
- Promoción de la Autonomía
- Mantenimiento de la Dignidad.

- 2) Tres factores que pueden afectar la salud emocional son el aislamiento y soledad , promoción de la autonomía y el control y mantenimiento de la dignidad y sentido del propósito .

Una estrategia sería para estimulación cognitiva sería con actividades de memoria y orientación ej : repaso de historias personales ,revisando álbumes antiguos de fotos ,tarjetas etc. Es conveniente que sean recuerdos pasados y no recientes , diariamente hacer una orientación con los días ,el mes o la hora ,se recomienda tener reloj visible con un calendario accesible y manipulable para el adulto mayor ,fortalecer los recuerdos a corto plazo ,mostrándole objetos entre tres o cuatro ,no más para evitar confusión , mostrarle y después de cinco minutos

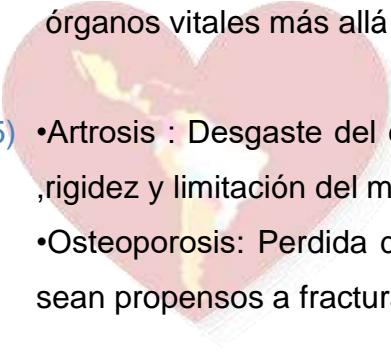
hacérselos recordar ,este ejercicio diariamente es muy recomendable .

3) Los cinco signos de alarma que un cuidador debe reconocer son:

- Cuidado médico y administración de tratamientos: Asegurarse de que la persona tome sus medicamentos según la dosis y horarios indicados, registrando signos vitales ,acompañando al adulto mayor a sus controles médicos y terapias ,notificando cualquier cambio físico y emocional al médico tratante ,ej: mareos , hinchazón , moretones inusuales , dolor en el pecho , dificultad para hablar o moverse ,etc.
- Prevención de recaídas o crisis , promoviendo una alimentación saludable ,baja en sodio ,azúcares y grasas saturadas ,fomentando actividad física suave y regular que estén aprobadas por el médico ,evitar el consumo de tabaco ,alcohol ,café ,etc.,procurando ambientes tranquilos y libres de estrés y ruidos molestos ya que la tensión emocional puede afectar el corazón y el cerebro .
- Apoyo emocional y motivacional mostrando paciencia, empatía y una escucha activa, fomentando la participación del adulto mayor en actividades que le generen bienestar y autoestima ,no actividades que lo estresen o que activen estados de ansiedad alterando su carácter ,reconocer los sentimientos de frustración ,miedo o depresión que puedan aparecer tras eventos cardiovasculares o cerebrovasculares motivando sin presionar ya que el ánimo influye directamente sobre su recuperación .
- Rehabilitación y estimulación apoyando y acompañando en ejercicios fisioterapéuticos , de terapia ocupacional o del lenguaje según el caso ,manteniendo rutinas diarias estructuradas que ayuden a la orientación y estabilidad emocional , supervisar el uso de ayudas técnicas (como bastones , sillas ,férulas ,etc ) para prevenir caídas .
- Actuación en Emergencias conociendo los signos de alarma como dolor en el pecho, dificultad para respirar ,parálisis o debilidad en un lado del cuerpo o pérdida repentina del habla o visión ,acá debe actuar con rato rapidez.

- 4) La importancia del control de glucosa en sangre es muy importante ya que la glucosa es la principal fuente de energía del cuerpo, para que las células puedan usar esta glucosa necesitan insulina una hormona producida por el páncreas y que si no tiene un control cuidadoso puede dañar órganos vitales con los riñones.

Cómo cuidadores debemos estar muy atentos a esto ya que la diabetes mellitus ya que el adulto mayor sufre varios cambios a nivel organismo ej,sed excesiva en algunos casos , orina frecuente más acentuado en las noches pero de algo debemos estar más que atentos a los cambios ante la manifestación de una Hiperglucemia (cuando el azúcar en sangre está en aumento superando los 120 glucosa ) y la Hipoglucemia (cuando el azúcar baja por debajo de los niveles de 70 glucosa ) ya que la descompensación en los niveles altos son graves porque lo llevarían a un coma diabético o en los valores bajos ya que se ven afectados órganos vitales más allá de los síntomas que manifieste el adulto mayor .

- 
- Red Latinoamericana de Cuidadores
- 5) •Artrosis : Desgaste del cartílago que recubre las articulaciones causando dolor ,rigidez y limitación del movimiento  
•Osteoporosis: Perdida de masa ósea que hace que los huesos más frágiles y sean propensos a fracturas .

En ambas enfermedades óseo articulares se debe fomentar el movimiento seguro que sería ayudando al adulto mayor a realizar ejercicios suaves para conservar la movilidad ,no siempre se necesita maquinaria muchas actividades se pueden lograr desde una silla segura , prevenir caídas manteniendo los espacios libres de obstáculosy usar apoyos como bastones con trípode ( bastón de tres pies)o caminadores ( andadores fijos o con ruedas dependiendo de la condición del AM ).En estas áreas es muy importante el apoyo emocional ya que el dolor los limita físicamente y en sus pensamientos puede existir el famoso “yo no puedo “ estimular con ingenio y creatividad también es nuestra responsabilidad .

- 6) •Asma de larga duración, si bien es una enfermedad que suele iniciar en la juventud o en la niñez puede persistir en la vida adulta mayor, se caracteriza por

episodios de broncoespasmo a tos presión torácica y disnea, en la vejez puede confundirse con otros problemas respiratorios

•Bronquiectasias : En está enfermedad los bronquios se dilatan de forma permanente debido a inflamación eso infecciones repetidas . Esa dilatación hace que las vías respiratorias pierdan su capacidad de limpiar y expulsar mucosidad lo que provoca acumulación de secreciones y favorece a nuevas infecciones , suelen manifestarse con tos crónica en el adulto mayor , expectoración abundante ,infecciones respiratorias frecuentes , falta de aire y en algunos casos fatiga o pérdida de peso ,está condición afecta la resistencia física y la calidad de vida.

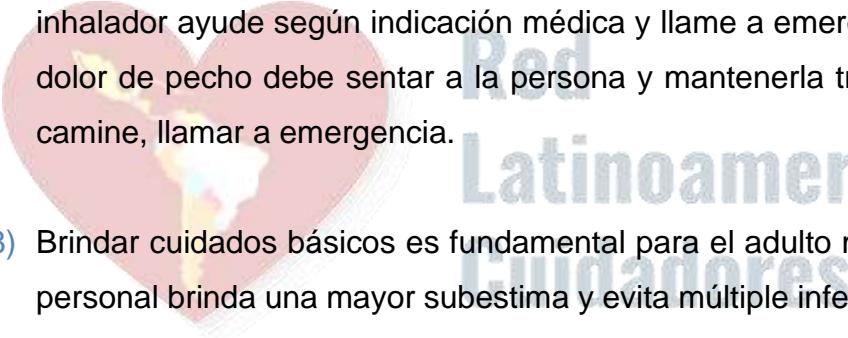
Es muy común ver en los adultos mayores este tipo de enfermedades respiratorias ya que en su proceso de envejecimiento el sistema inmunológico está muy expuesto como cuidadores debemos estar atentos a la buena hidratación del adulto mayor como a proporcionar la variedad de una buena nutrición dado que uno de los síntomas más evidentes es la pérdida de apetito , promover la farmacología natural ,lo no farmacológico, ya que esto les trae alivio y mejor calidad de vida , estar atentos a sus tratamientos indicados por el médico es primordial y avisar ante cualquier signo o síntoma que pueda presentar ej: la falta de aire , las flemas , cuadros febriles , la energía ,prevenir complicaciones graves identificando cambios a tiempo mejorando la calidad de vida reduce las hospitalizaciones y emergencias

## 7) Cinco signos de alarma:

- Dificultad respiratoria : Respiración muy rápida o muy lenta , Ruido al respirar, Cianosis ( uñas o labios azulados ) , sensación de ahogos, aquí indicaría insuficiencia cardíaca , Neumonía , crisis asmática o Epoc. Y es una emergencia respiratoria
- Dolor de pecho : Opresión ,punzada o presión en el pecho ,dolor que irradia a brazo , espalda o mandíbula , aquí indicaría Infarto , angina ,es una urgencia vital
- Cambios en la piel : moretones inexplicables , palidez ,sudor frío , aquí indicaría problemas circulatorios , infecciones ,anemia o hemorragias .

- Alteraciones en la frecuencia cardíaca : latidos muy rápidos o muy lentos , palpitaciones , aquí estaríamos arritmias o insuficiencia cardíaca y es una emergencia vital
- Cambios en la eliminación : no orina en mas de 8-12 hs , orina muy oscura o con sangre , diarrea intensa o vómito persistente , aquí indicaría deshidratación o infección .

En cualquiera de estos casos nuestro accionar debería ser • mantener la calma y evaluar solución verificando signos vitales , preguntando que siente ,observando color de piel , respiración ,pulso . En el caso de dificultades respiratorias se debe sentar a la persona mayor ligeramente ( siempre y cuando pueda ) inclinada hacia delante aflojando ropa ajustada o apretada( ej cinturón ,corbata ,etc en caso de ser mujer aflojar sostén o todo lo que genere presión ,blusa ,pantalón ,etc., si usa inhalador ayude según indicación médica y llame a emergencias . En el caso del dolor de pecho debe sentar a la persona y mantenerla tranquila no permitir que camine, llamar a emergencia.

- 
- 8) Brindar cuidados básicos es fundamental para el adulto mayor ,la buena higiene personal brinda una mayor subestima y evita múltiple infecciones ,la alimentación equilibrada de una dieta nutritiva , variada y adaptada a cada adulto mayor según su condición ayuda a un bienestar óptimo abarcando una buena hidratación y deglución , la movilidad y ejercicios diarios evitan rigidez ,caídas , sarcopenia y complicaciones respiratorias ,el cuidador debe promover caminatas cortas ,ejercicios suaves o movilización asistida según. La capacidad del adulto mayor, el cuidado de la piel es importante ya que la piel se vuelve más frágil administrar correctamente la medicación en horarios , dosis y recomendaciones médicas mantienen estables la salud del AM . La seguridad en el hogar adaptando el entorno que es vital, el sueño y el descanso respetando sus horarios, creando rutinas tranquilas y evitando estimulantes favorece un sueño reparador, dormir bien ayuda a la memoria, el ánimo y la energía en el acompañamiento emocional también es parte fundamental como la estimulación cognitiva con actividades, ejercicios, etc.

El cuidador debe vigilar las enfermedades crónicas del adulto mayor ya que suelen convivir con varias de estas como la hipertensión, diabetes, Epoc , artritis ayudando a cumplir cada tratamiento plasmados en registros de salud .

#### 9) Dos cambios cognitivos

- Cognición y función mental: pérdida de memoria reciente como olvidar eventos recientes , dificultad para retener instrucciones nuevas , deterioro del lenguaje dificultando el encontrar palabras , perder el hilo de la conversación, juicios y razonamientos afectados ,toma de decisiones inseguras , atención y concentración disminuidas al no completar tareas simples ,desorientación en tiempos y espacio o personas ( no reconocer lugar que eran familiares )
- Actividades de la vida diaria ( AVD) pérdida de autonomía progresiva como la dificultad para bañarse ,vestirse ,alimentarse ,moverse con seguridad y hasta dar pasos , riegos de malnutrición y deshidratación como el olvido de la deglución o el tragarse líquidos , aumento de caídas por mala coordinación o por medicamentos.

Cómo cuidadores tenemos un papel central en este tipo cambios , somos quienes observamos y adaptamos el entorno ,protegemos , enseñamos ,acompañamos y gestionamos por lo tanto es de total importancia llevar un registro , vigilando cambios cognitivos ,conductuales y físicos comunicándolo al equipo de salud o al familiar tutor . Tener una comunicación efectiva hablando despacio con frases cortas, mirada de frente usando el nombre de la persona evitando corregir y confrontar, validando emocionalmente. Creando rutinas diarias y estables como estrategias de cuidados ( hora de levantarse , hora de dormir , almuerzo ,etc. Esto reduce la ansiedad en el adulto mayor y la desorientación.

El entorno seguro y predecible nos lleva a que podamos brindar un camino a la hora del descanso proporcionando iluminación tenue , lo recomendable es evitar TV o música fuerte , ruidos extremos ya que no lo harían descansar proporcionando música suave , voces bajas y calmas ya que de lo contrario podríamos causar agitación innecesaria.

El manejo de conductas difíciles evitar agitación o ira , la deambulación nos lleva a usar puertas seguras , supervisión segura .Las alucinaciones o delirios en estos casos no es digerible discutir valide emociones ,tenga paciencia y empatía pregunté si siente miedo y brinde seguridad con pequeñas frases como “ aquí estoy para cuidarte ” , “ nada va a suceder” y si es necesario que nos visualice que nos vea hasta que se duerma , en varios casos de Alzheimer he tenido que hacer una caminata por la casa del adulto mayor mostrándole cada rincón para evitar su miedo y diciéndole que aquí solo estamos el y yo y que la casa es segura ( por esta razón no es aconsejable que miren en ningún momento noticieros ya que les genera una estado de inseguridad y miedo.

El síndrome del ocaso o Sundowning reducir el estímulo nocturno preparando durante el día un protocolo de descanso . Ayudar a actividades básicas como la higiene , el vestir , la alimentación y haciéndolo participe del gusto en sus comidas , estimulando su movilidad diariamente .

Estimulación cognitiva y emocional , elegir un día para el recuerdo donde pueda escribir o mirar fotos recordando otros tiempos ,promover a la socialización y porque no que sea participe de su medicación ,nunca ocultando lo que toma siempre siendo honesta con la persona mayor . Para eso estamos para crecer , aprender junto a ellos haciéndolos parte de nuestros días afianzando la confianza un día a la vez , comprender que son personas que vivieron y su experiencia es muy importante y que estamos para cuidarlos y así cuenten cinco veces la misma historia debemos brindarles ese respeto continuo y la calidad de afecto inmerecido con la compasión que gratifica , aprendamos a amar cada área que ellos nos enseñan valorando su gran esfuerzo de compartir agradeciéndoles y haciéndoles saber lo importante de su paso en esta vida, no hay tarea más gratificante que está ni tarea más noble que dar amor y afecto a quienes nos esperan cada día con ansias , seguiré aprendiendo porque nunca es suficiente cuando se trata de dar . Abrazo cuidador !!!

J

## Consuelo Edith Almeida Beltrán – Cuidadora de Ecuador

### 1. Introducción al envejecimiento y el rol del cuidador.

El ser humano nace, crece, madura y envejece ese proceso es normal e inevitable, el cómo lo hace, es la diferencia. Cuando una persona llega a la tercera edad suele presentar diferentes características propias del envejecimiento las cuales pueden ser: olvidos, insomnio, dolores articulares y musculares, cambios de estado del ánimo, complicaciones auditivas y visuales. Como cuidadores nuestra misión es hacer más llevadera esta etapa, ayudando, pero no invalidando a nuestro paciente, con distintas funciones como:

- Motivar la autonomía del paciente en las actividades cotidianas que aún puede realizar por sí mismo.
- Estimular a través de actividades fáciles y repetitivas, su mente y motricidad.
- Soporte emocional y afectivo del paciente mediante la empatía.

### 2. Salud mental y emocional.

Dentro de los factores que pueden afectar la salud emocional de nuestro paciente tenemos: muerte de un familiar, la economía y la falta de socialización. En estos casos como cuidadores debemos ser más empáticos, sensibles, pacientes para no invalidar sus emociones. Con esto lograremos que el paciente se sienta valorado, apoyado y respetado, esto generara que no se sienta rechazado o menospreciado creando una igualdad de condiciones y autoconfianza.

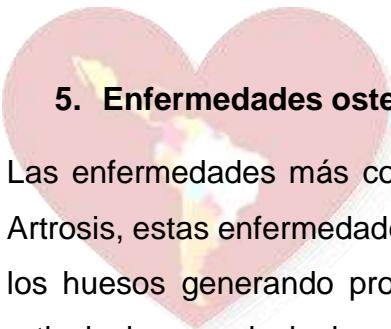
### 3. Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

- Hinchazón.
- Falta de aire.
- Debilidad en un brazo.
- Dolor en el pecho.
- Dificultad para hablar

En estos casos se debe actuar de manera inmediata y buscar ayuda médica, mantener la calma y acompañar durante la emergencia. Una vez superada la crisis, el cuidador debe velar por el correcto cumplimiento y administración de los medicamentos, signos vitales, ejercicios y dieta.

#### **4. Diabetes y sus complicaciones.**

Es importante que el cuidador lleve un riguroso control de glucosa en el paciente a fin de prevenir complicaciones frecuentes como enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares o la neuropatía, ya que pueden desencadenar en problemas de infecciones en los pies que sanan lentamente o incluso pueden ocasionar amputaciones de un dedo o la extremidad.



#### **Red Latinoamericana de Cuidadores**

#### **5. Enfermedades osteoarticulares y movilidad.**

Las enfermedades más comunes que se pueden presentar son Osteoporosis o Artrosis, estas enfermedades afectan directamente las articulaciones y la masa de los huesos generando problemas de movilidad, ya que producen desgaste en articulaciones, principalmente en los cartílagos. De igual forma la pérdida de masa ósea vuelve propenso al paciente a sufrir fracturas. En estos casos es recomendable fomentar el movimiento seguro, ayudando al paciente a realizar ejercicios suaves para conservar el movimiento de sus articulaciones. Evitar caídas, mantener el espacio libre de obstáculos o apoyarse en herramientas que permitan una correcta movilidad como caminadores o bastones.

#### **6. Enfermedades respiratorias crónicas.**

Dentro de las enfermedades que se pueden presentar tenemos la neumonía y fibrosis pulmonar, estas enfermedades pueden ocasionar rigidez en el tejido pulmonar lo que dificulta su expansión e impide una correcta respiración. En el caso de la neumonía debilita el sistema inmunológico e inflama los pulmones esto hace que cueste más expulsar secreciones y defenderse de virus. Para prevenir

estas enfermedades el cuidador debe vigilar diariamente los síntomas de respiración, evitar humo, polvo, olores fuertes y frío; motivar actividad física en ambientes con una buena ventilación. Llevar un control riguroso de medicamentos, así como de vacunas preventivas de COVID, neumococo e influenza.

## **7. Signos de alarma y primeros auxilios.**

Síntomas que se pueden presentar como dolor en el pecho, dificultad para respirar, cambios repentinos de ánimo, cambios bruscos de temperatura, arritmia o insuficiencia cardiaca. El cuidador debe mantener la calma llamar a emergencias y evaluar la situación, verificar si la persona está consciente, preguntar cómo se siente, así como también observar respiración, pulso y color de piel.

## **8. Cuidados básicos y calidad de vida.**

El correcto cuidado por parte del cuidador puede influir directamente en el estado de ánimo del paciente, en el deseo de socializar, de sentirse útiles, estimados, valorados y que no consideren que la vejez es el fin si no el inicio del resto de una vida plena. Para esto el cuidador debe realizar un correcto aseo, un riguroso control de medicinas, actividad física y momentos de esparcimiento con la naturaleza para tomar sol y aire fresco.

## **9. Demencias y alteraciones cognitivas.**

Los cambios cognitivos más comunes son la pérdida de memoria reciente manifestada en el olvido de información nueva; de igual forma se presenta la desorientación en tiempo o espacio. Para contrarrestarlo el cuidador puede implementar estrategias como:

- Rutinas diarias estables que transmiten seguridad al paciente reduciendo la confusión.
- Validar emociones, evitando confrontaciones con las realidades alteradas y calmar la agitación del paciente.

- Mantener un entorno seguro y predecible, asegurando una buena iluminación y eliminando estímulos confusos y obstáculos.

K

Ana Chaverra – Cuidadora de Colombia

## 1. Introducción al envejecimiento y el rol del cuidador

El proceso de envejecimiento, es un proceso natural absoluto de cambio, donde cada uno de nosotros envejece de manera diferencial, particular. La vejez no es sinónimo de enfermedad sino una etapa llena de significados.

### Funciones esenciales:

Red Latinoamericana de  
Cuidadores

- Ayudar, apoyar en las actividades de la vida diaria (alimentación, higiene, vestirse, movilidad).
- Observar cambios físicos, emocionales o cognitivos.
- Promover la autonomía.

## 2. Salud mental y emocional

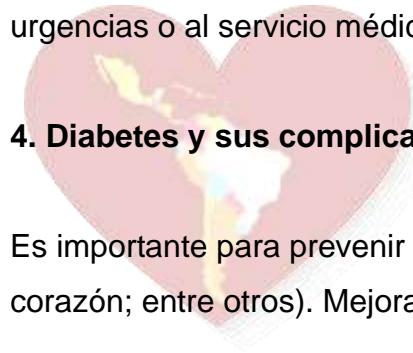
- La invisibilidad
- La pérdida de la autonomía
- La pérdida de un ser amado

**Estrategia Práctica:** Coordino encuentros semanales en un centro, donde la persona mayor se reúne con otras de su edad para conversar, recordar experiencias, dibujar,

pintar y compartir un algo (en particular un tinto).

### **3. Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares**

- Dolor o presión en el pecho: Aflojar ropa ajustada. Llamar de inmediato a urgencias o al servicio médico.
- Dificultad para respirar: Procurar ventilación y espacio abierto. Llamar de inmediato a urgencias o al servicio médico.
- Parálisis o debilidad de un lado del cuerpo: Mantener la persona despierta. Llamar de inmediato a urgencias o al servicio médico.
- Pérdida repentina del habla o visión: No darle alimentos ni bebidas. Llamar de inmediato a urgencias o al servicio médico.
- Palpitaciones rápidas: Sentar o acostar a la persona. Llamar de inmediato a urgencias o al servicio médico.



**Red Latinoamericana de Hombres**

### **4. Diabetes y sus complicaciones**

Es importante para prevenir daños en diferentes órganos vitales (Ojos, oído, hígado, corazón; entre otros). Mejora la energía y tiene mayor estabilidad.

Complicaciones:

Hipoglucemia (glucosa baja).

Hiper glucemia (glucosa alta).

### **5. Enfermedades osteoarticulares y movilidad**

- Artrosis: Desgaste degenerativo del cartílago que recubre las articulaciones. Dificultad para sentarse y pararse.
- Artritis Reumatoide: Enfermedad inflamatoria de las articulaciones, manos y pies. La movilidad se ve afectada por el dolor, hinchazón y rigidez. Pérdida de la fuerza.



**-Recomendaciones:**

Alimentación balanceada

Zapatos y superficies antideslizantes

Proporcionar ayudas técnicas adecuadas.

Terapia, Rehabilitación.

**Red Latinoamericana de Cuidadores**

**6. Enfermedades respiratorias crónicas**

**-EPOC: Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica**

Este tipo de enfermedad es progresiva, debido a una obstrucción a nivel de las vías respiratorias, generando en la persona mayor dificultad para respirar ante un cambio postural, con tos crónica (expectoración), sibilancias, opresión en el pecho... Presentan fatiga constante. Son propensos a resfriados, a infecciones respiratorias, neumonía...

Estrategia de cuidado: Tener presente los inhaladores. Realizar ejercicios con supervisión. Propiciar una alimentación balanceada, como también una oportuna hidratación.

**-Asma Geriátrica:** Enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias, que afecta sobre todo a los adultos mayores debido a que su sistema inmunológico está más debilitado y su capacidad pulmonar disminuye con la edad. Se presenta disnea, tos crónica, sibilancia, fatiga...

Hay disminución de la tolerancia al esfuerzo, limita la movilidad, limita la independencia, aumenta la ansiedad.

Estrategia de cuidado: Evitar el humo, polvo, perfumes. Cambios elevados de temperatura.

## 7. Signos de alarma y primeros auxilios básicos

-Cambios súbitos en el estado mental: Verifica si la persona está consciente. Pregunta qué siente. Observa respiración, pulso y color de piel.

-Dificultad respiratoria: Sentar a la persona ligeramente inclinada hacia adelante. Aflojar ropa apretada. Asegurar ventilación del lugar. Si usa inhalador (asma o EPOC), ayudarle según indicación médica. Llamar al servicio de emergencias si no mejora en 2–3 minutos.

-Dolor en el pecho: Sentar a la persona y mantenerla tranquila. NO permitir que camine. Si tiene medicamento prescrito (nitroglicerina), administrarlo según orden médica. Llamar *inmediatamente* a emergencias.

-Caídas: No mover bruscamente a la persona. Buscar deformidades, dolor intenso o incapacidad de mover una extremidad. Si sospechas fractura: inmovilizar y pedir ayuda. Si no hay fractura visible: ayudar a levantarse lentamente y observar 24 horas.

-Golpes en la cabeza: Observar por 24 horas signos como vómito, somnolencia, confusión o dolor de cabeza intenso. No dar medicamentos sin indicación. Buscar atención médica incluso si el golpe fue leve.

## **8. Cuidados básicos y calidad de vida**

Las acciones cotidianas del cuidador apuntan al mejoramiento de la calidad de vida de la persona mayor, acompañando, observando y atendiendo sus necesidades, propician un entorno seguro, digno y humano.

Dichos cuidados básicos: (Higiene personal, Alimentación equilibrada e hidratación, movilidad y ejercicio, cuidado de la piel, administración correcta de medicamentos, seguridad en el hogar, sueño y descanso, acompañamiento emocional, estimulación cognitiva, control de enfermedades crónicas) ... Son esenciales para preservar la autonomía, tener un envejecimiento saludable o satisfactorio, una apropiada comunicación, una participación social, donde ha de prevalecer el respeto por la persona mayor y cuidador.

### **Ejemplos:**

- Dar el medicamento (dosis, hora, fármaco, vía, paciente correcto).
- ayudar en la higiene personal
- Propiciar una alimentación e hidratación adecuada.

## **9. Demencias y alteraciones cognitivas**

- La desorientación en el tiempo y el espacio: Poco a poco la persona se desubica, en fecha, hora y espacio (en su propio hogar).
- Pérdida de memoria reciente: Presentan olvidos de eventos recientes (qué comieron, qué hicieron). Dónde dejaron tal objeto...

### **Estrategias:**

- Reminiscencias: evocar recuerdos. Escuchar música.
- Dibujar, pintar.
- Mantener rutinas diarias estables: hora para levantarse, comer, bañarse; entre otras.

L

Ema Griselda Portillo – Cuidadora de Paraguay

## PRINCIPALES PATOLOGÍAS EN LAS PERSONAS MAYORES

### 1. Enfermedades cardiovasculares

- Hipertensión
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad coronaria
- Arritmias

### 2. Enfermedades osteoarticulares

- Artrosis
- Osteoporosis
- Fracturas
- Dolor crónico

### 3. Deterioro cognitivo

- Alzheimer
- Demencia vascular
- Deterioro cognitivo leve

### 4. Enfermedades neurológicas

- Parkinson
- ACV
- Neuropatías

### 5. Problemas sensoriales

- Cataratas
- Glaucoma
- Presbiacusia



Red  
Latinoamericana de  
Cuidadores

## **6. Enfermedades metabólicas**

- Diabetes tipo 2
- Dislipidemia

## **7. Enfermedades respiratorias**

- EPOC
- Apnea del sueño
- Infecciones respiratorias

## **8. Patologías digestivas**

- Reflujo
- Estreñimiento
- Desnutrición

## **9. Trastornos psicológicos**

- Depresión
- Ansiedad
- Aislamiento social

## **10. Síndromes geriátricos**

- Caídas
- Fragilidad
- Incontinencia
- Delirium
- Polifarmacia

# **Red Latinoamericana de Cuidadores**

## **ROL DEL CUIDADOR**

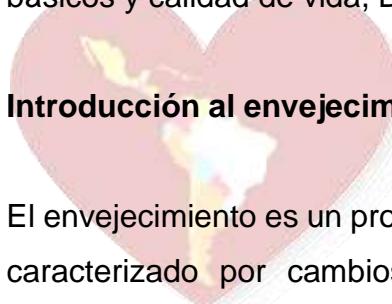
- Supervisar alimentación, hidratación y medicación.
- Apoyar higiene personal y movilidad.
- Prevenir úlceras por presión.
- Vigilar signos de alarma ( fiebre, confusión, caídas).
- Controlar presión arterial, glucosa y peso.
- Brindar apoyo emocional y compañía.
- Fomentar la estimulación cognitiva.
- Adaptar el hogar para evitar riesgos.
- Coordinar con profesionales de la salud.
- Practicar autocuidado para evitar sobrecarga.

# M

## **Belén Cristina Mancipe Luna – Cuidadora de Colombia**

Este trabajo fue creado para tener un mejor entendimiento, sobre las principales patologías de las personas mayores y el rol del cuidador; aquí observamos las metodologías qué se deben tener en cuenta, sobre cada vivencia del cuidador.

A continuación, explicaremos cada una de las clases vistas y cada una de sus temas explicados, Introducción al envejecimiento y el rol del cuidador, Salud mental y emocional, Enfermedades cardiovasculares y cerebro vasculares, Diabetes y sus complicaciones, Enfermedades osteoarticulares y motilidad, Enfermedades respiratorias crónicas, Signos de alarma y primeros auxilios básicos, Cuidados básicos y calidad de vida, Demencia y alteraciones cognitivas.



## Red

## Latinoamericana de Cuidadores

Introducción al envejecimiento y el rol del cuidador

El envejecimiento es un proceso natural y continuo que ocurre a lo largo de la vida, caracterizado por cambios físicos, emocionales y sociales, que no implican necesariamente deterioro, sino una etapa de adaptación y nuevas posibilidades. Comprenderlo desde una perspectiva activa y saludable permite reconocer que las personas mayores pueden mantener autonomía, relaciones significativas y calidad de vida.

En este contexto, el cuidador integral cumple un papel fundamental ya que es necesario e importante para su proceso y sus vivencias, él envejecimiento es una de las tantas etapas que los seres humanos tenemos. Funciones esenciales del cuidador integral:

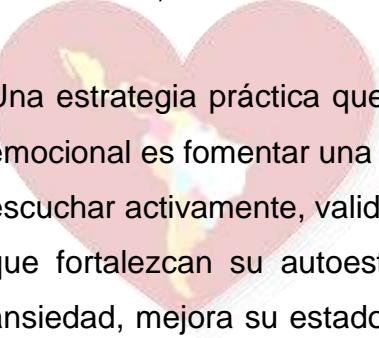
1. brindar apoyo físico y emocional para favorecer el bienestar cotidiano,
2. promover la participación social y prevenir el aislamiento mediante el acompañamiento y la comunicación.
3. Garantizar un entorno seguro, respetuoso y digno que preserve la autonomía y

decisiones de la persona mayor. Estos elementos fortalecen un envejecimiento más humano y en relación con su comunidad.

## **Salud mental y emocional**

**Los tres factores que pueden afectar la salud emocional de una persona mayor son:**

1. El aislamiento social, que reduce la interacción y puede generar sentimientos de soledad o tristeza.
2. Los cambios físicos y cognitivos, como la pérdida de memoria, la disminución de habilidades o la presencia de enfermedades progresivas que afectan su autonomía.
3. Las preocupaciones externas relacionadas con su entorno, como dificultades económicas, duelos o la sensación de ser una carga para su familia.



Una estrategia práctica que un cuidador puede aplicar para mejorar su bienestar emocional es fomentar una comunicación cercana y empática, dedicando tiempo a escuchar activamente, validar sus emociones y promover actividades significativas que fortalezcan su autoestima y participación social. Esto ayuda a reducir la ansiedad, mejora su estado de ánimo y mantiene una conexión humana esencial para su salud mental, como también, es necesario tratar de mantener activa físicamente también con ejercicios, ya que la actividad física es importante en el rol del cuidador.

## **Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares**

### **1. Dolor o presión intensa en el pecho**

Acción inmediata: Suspender toda actividad de la persona, mantenerla sentada o semisentada y llamar de inmediato al servicio de emergencia. No administrar comida, ni bebida; si el médico lo ha indicado previamente, se puede administrar el medicamento habitual (por ejemplo, nitroglicerina).

### **2. Dificultad para hablar o hablar incoherente (signo de posible ACV)**

Acción inmediata: Buscar ayuda médica urgente de inmediato. Revisar si además

presenta desviación de la boca o debilidad en un brazo. No dejar sola a la persona y mantenerla en reposo, mientras llega el servicio de salud.

**3.** Debilidad o parálisis repentina en un lado del cuerpo: Acción inmediata: Activar la ruta de emergencia sin demora. Acostar a la persona con la cabeza ligeramente elevada y vigilar su respiración. Evitar que se mueva o intente caminar.

**4.** Falta de aire o dificultad severa para respirar: Acción inmediata: Colocar a la persona en posición cómoda (generalmente sentada o ligeramente inclinada), aflojar la ropa ajustada y llamar a emergencias. Observar si hay coloración morada en labios o uñas. No permitir esfuerzos físicos.

**5.** Hinchezón marcada en piernas, tobillos o abdomen ( posible falla cardíaca) Acción inmediata: Registrar el cambio, suspender actividades físicas y contactar al médico tratante lo antes posible. Si la hinchazón se acompaña de dificultad respiratoria o mareos, llamar directamente a urgencias.

### Diabetes y sus complicaciones:

Importancia del control de la glucosa en personas mayores: El control adecuado de la glucosa es fundamental en personas mayores porque ayuda a evitar daños progresivos en órganos vitales como los ojos, riñones, corazón y sistema nervioso. Además, en la vejez el cuerpo procesa más lentamente los alimentos y medicamentos, lo que hace que los niveles de azúcar puedan subir o bajar con mayor facilidad. Mantener la glucosa estable reduce el riesgo de emergencias como hipoglicemias o descompensaciones graves, mejora la energía diaria, previene deterioro cognitivo y favorece una mejor calidad de vida, independencia y bienestar emocional del adulto mayor.

Dos complicaciones frecuentes que el cuidador debe prevenir o detectar a tiempo

#### a. Hipoglicemia (glucosa baja)

Qué es: Una bajada brusca de azúcar por debajo de 70 mg/dL, común en adultos mayores por mala alimentación, exceso de medicamentos o actividad física inesperada.

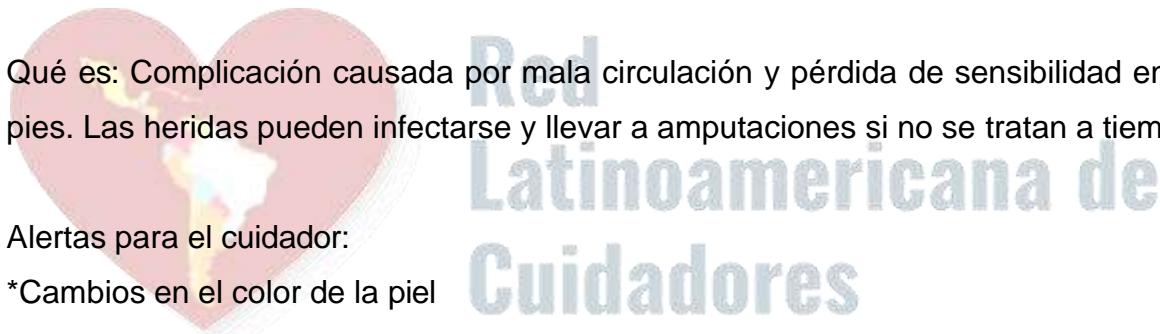
Síntomas que debe reconocer el cuidado

- \*Sudor frío
- \*Tremblores
- \*Mareo o confusión
- \*Debilidad extrema
- \*Somnolencia repentina

Acción inmediata:: Dar un alimento dulce de absorción rápida (jugos, bocadillo, azúcar sublingual) y medir la glucosa si es posible. Si la persona no mejora o pierde conciencia, llamar de inmediato a emergencias.

**b. Pie diabético (úlceras o heridas que no sanan)**

Qué es: Complicación causada por mala circulación y pérdida de sensibilidad en los pies. Las heridas pueden infectarse y llevar a amputaciones si no se tratan a tiempo.



Alertas para el cuidador:

- \*Cambios en el color de la piel
- \*Callos, ampollas o heridas pequeñas
- \*Enrojecimiento o inflamación
- \*Mal olor o secreciones
- \*Dolor, ardor o pérdida de sensibilidad

Prevención y acción: Revisar los pies todos los días, usar calzado sin costuras, mantener la piel hidratada (solo con recomendaciones médicas), cortar uñas rectas, y consultar al médico ante cualquier herida o cambio sospechoso

## **Enfermedades osteoarticulares y movilidad**

### **1. Artrosis (desgaste del cartílago articular)**

La artrosis es una enfermedad degenerativa en la que el cartílago que recubre las articulaciones se desgasta con el tiempo, generando dolor, rigidez y dificultad para moverse. En adultos mayores afecta especialmente rodillas, caderas y manos.

Impacto en la movilidad:

provoca la limitación para caminar, subir escaleras, levantarse de una silla o realizar actividades que requieren fuerza en las articulaciones afectadas.

### **2. Osteoporosis (fragilidad de los huesos)**

La osteoporosis se caracteriza por la pérdida de densidad ósea, haciendo que los huesos se vuelvan frágiles y se fracturen con facilidad, incluso con caídas mínimas. Impacto en la movilidad: reduce la seguridad al caminar o moverse, genera miedo a caerse, pérdida de equilibrio y, en casos de fracturas, una disminución importante de la autonomía y movilidad diaria.

Recomendaciones del cuidador para promover seguridad y movimientos

#### **\*prevenir caídas y asegurar el entorno**

El cuidador debe mantener espacios despejados, asegurar buena iluminación, instalar barras de apoyo en baño y pasillos, revisar el uso de calzado antideslizante y acompañar al adulto mayor en superficies irregulares. Esto es especialmente importante en personas con osteoporosis, ya que cualquier caída puede terminar en fractura.

\*Fomentar actividad física suave y ejercicios de bajo impacto

El cuidador debe promover rutinas diarias como caminatas cortas, estiramientos, ejercicios de movilidad articular o actividades como natación y bicicleta estática. Esto ayuda a mejorar fuerza, flexibilidad y equilibrio, reduciendo el dolor y

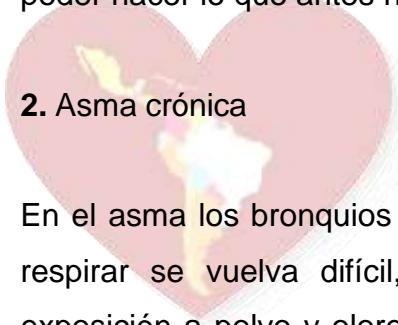
manteniendo la autonomía. También debe asegurar que los ejercicios sean acordes a las capacidades de la persona, siguiendo indicaciones médicas o de terapia física.

## Enfermedades respiratorias crónicas

### 1. EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)

La **EPOC** hace que los pulmones pierdan su capacidad para mover el aire correctamente. La persona mayor se cansa con facilidad, le cuesta caminar, subir escaleras o incluso realizar actividades simples como bañarse o vestirse.

También presenta tos frecuente, sensación de ahogo y necesidad constante de descansar. Esto afecta su autonomía y suele generar tristeza o frustración por no poder hacer lo que antes hacía sin esfuerzo.



### 2. Asma crónica

## Red Latinoamericana de Cuidadores

En el asma los bronquios se inflaman y se cierran parcialmente, haciendo que respirar se vuelva difícil, especialmente ante cambios de clima, estrés o exposición a polvo y olores fuertes. En la vida diaria, la persona puede sentir miedo cuando percibe que le falta el aire, evita salir o hacer actividad física, y vive con la preocupación de sufrir una crisis inesperada.

**Estrategia recomendada:** Supervisar y corregir la técnica inhalatoria

Muchos adultos mayores usan inhaladores, pero hasta el 70% los usan de forma incorrecta, lo que hace que el medicamento no llegue bien a los pulmones. El cuidador puede:

\*Verificar que la persona sacuda el inhalador si es necesario.

\*Recordarle que debe exhalar antes de llevar el inhalador a la boca.

\*Acompañarlo para que inhale lento y profundo mientras presiona el dispositivo.

\*Mantenerlo unos segundos sin respirar para que el medicamento actúe.

\*Limpiar el inhalador y espaciar según indicación.

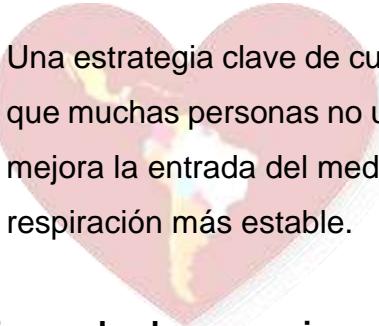
Esto mejora la entrada del medicamento, reduce crisis y facilita la respiración

diaria.

## Enfermedades Respiratorias Crónicas

Dos enfermedades respiratorias crónicas frecuentes en personas mayores son la EPOC y el asma crónica.

La EPOC dificulta el paso del aire en los pulmones y causa cansancio extremo, tos frecuente y sensación de ahogo, afectando actividades cotidianas como caminar, vestirse o bañarse. El asma crónica provoca inflamación de los bronquios, haciendo que la respiración sea difícil, especialmente ante polvo, clima frío, emociones fuertes u olores intensos. Ambas enfermedades influyen en la vida diaria al limitar la movilidad, generar ansiedad y disminuir la autonomía del adulto mayor.



Una estrategia clave de cuidado es supervisar y corregir la técnica inhalatoria, ya que muchas personas no usan bien sus inhaladores. Acompañarlos paso a paso mejora la entrada del medicamento a los pulmones, previene crisis y facilita una respiración más estable.

Red  
Latinoamericana de  
**Cuidadores**

## Signos de alarma y primeros auxilios básicos

\*Cambios repentina en el estado mental: desorientación, confusión, somnolencia inusual o dificultad para responder.

\*Dificultad para respirar: respiración agitada, silbidos, labios morados o sensación de ahogo.

\*Dolor intenso o repentino: especialmente en el pecho, espalda, cabeza o extremidades.

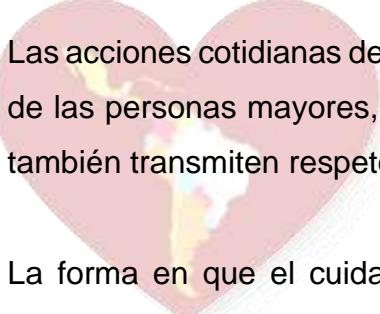
\*Alteraciones vitales visibles: fiebre alta, pulso muy rápido o muy lento, presión arterial muy baja o muy alta.

\*Cambios en la eliminación: orina oscura, con sangre, ausencia de deposición por varios días o signos de deshidratación.

¿Cómo debe actuar un cuidador ante una emergencia mientras llega la ayuda profesional?

El cuidador debe mantener la calma, evaluar rápidamente el estado de conciencia, verificar si la persona respira y si presenta pulso. Debe colocarla en una posición segura (como la posición lateral si está inconsciente pero respira), evitar moverla bruscamente en caso de caídas y mantenerla abrigada y acompañada. También debe comunicar claramente a los servicios de emergencia lo ocurrido, los síntomas y los antecedentes del paciente. Mientras llega la ayuda, el cuidador debe ofrecer apoyo emocional, controlar signos vitales si sabe cómo hacerlo y administrar inhaladores o medicamentos solo si han sido indicados previamente por un profesional.

### Cuidados básicos y calidad de vida



Las acciones cotidianas del cuidador influyen profundamente en la calidad de vida de las personas mayores, porque no solo cubren necesidades físicas, sino que también transmiten respeto, seguridad y afecto.

La forma en que el cuidador se presenta, se comunica y acompaña impacta directamente en el bienestar emocional, la autonomía y la dignidad del adulto mayor. Cuando un cuidador actúa con ternura, paciencia y presencia real, genera confianza y reduce la ansiedad, permitiendo que la persona cuidada se sienta valorada y comprendida. **Por ejemplo:**

- 1.mantener una rutina de higiene adecuada y con delicadeza favorece la autoestima y previene infecciones
- 2.Fomentar el movimiento diario, como caminar juntos o realizar estiramientos suaves; ayuda a conservar la funcionalidad y evita el deterioro físico.
- 3.Supervisar la medicación con atención previene errores, mejora la salud y disminuye complicaciones. Cada gesto del cuidador, por pequeño que parezca, contribuye a una vida más plena, segura y significativa para la persona mayor.

## Demencias y alteraciones cognitivas

La pérdida de memoria reciente, que hace que la persona olvide lo que acaba de decir, hacer o comer, y la desorientación, donde puede confundirse sobre el lugar, la hora o incluso no reconocer a algunas personas. Estos cambios generan miedo, frustración y ansiedad, por lo que el cuidador debe actuar con calma y comprensión. Para manejar estas situaciones, se pueden aplicar tres estrategias:

1. Usar frases que validen las emociones en lugar de corregir, **por ejemplo:** "Veo que estás preocupado estoy aquí contigo" para reducir la angustia.
2. mantener rutinas claras y constantes, ya que la repetición diaria da seguridad y ayuda a disminuir la confusión.
3. crear un ambiente tranquilo con señales visuales (como etiquetas, calendarios o relojes grandes), que faciliten la orientación.



Estas acciones ayudan a que la persona con demencia se sienta acompañada, segura y menos ansiosa en su día a día.

### REFLEXIÓN PERSONAL

## Red Latinoamericana de Cuidadores

Las personas tenemos diferentes formas de pensar y de realizar las vivencias, creo que la vejes es un estado y una etapa de las muchas que los seres humanos vivimos, las costumbres que tenemos van marcando cada día, la forma de tratar a nuestros adultos mayores, estoy convencida que si se les brinda el mismo trato de cuando estaban mas jóvenes, serán seres útiles, tengo vivencias grandes con 2 tías 1, tuvo 12 hijos y desde los 60 hace ejercicio, es una mujer bastante activa, sana ya con 79 años, pero mi otra tía con 86, debido a su glaucoma, es bastante sedentaria ha presentado sarcopenia, gracias a todo lo que he aprendido con ustedes, lo he puesto y lo estoy poner en práctica con ella, saben ha mejorado mucho, cognitivamente, porque estaba teniendo lagunas mentales y casi no caminaba decía que le dolía todo, los últimos días camina por su casa ya sola con su bastón su memoria intacta de nuevo.

Puedo decir que estudiar para ser una mejor cuidadora es lo mejor que he podido hacer, ya que no solo ayudo a mi tía; si no también a muchas personas

incomprendidas, o sus cuidadoras, o cuidadores, logren entender y ayudar a sus seres amados.

Soy de la opinión que todos vamos a ser adultos mayores y que como tratemos nos trataran, por eso desde niña he amado y he querido entender a nuestros queridos adultos mayores, se que ayi hay mucha Sabiduría; que no se debe desaprovechar y yo he aprendido mucho de mi tía de 86 años, como de mi tía de 79.

Quiero agradecer a la Red Latinoamericana de Cuidadores por todo lo aprendido en este curso, grandes enseñanzas y un gran apoyo para mí.



**RLC**



Carlos Deossa Porras – Cuidador de Colombia

### 1. Introducción al envejecimiento y el rol del cuidador

Actividad: Explica en un párrafo cómo entiendes el proceso de envejecimiento y describe tres funciones esenciales del cuidador integral en la vida de una persona mayor.

El envejecimiento es un proceso natural y progresivo que implica cambios físicos, psicológicos y sociales. Un cuidador integral desempeña un papel crucial en la vida de una persona mayor, brindando apoyo en diversas áreas.

funciones esenciales del cuidador integral

- Asistencia en actividades de la vida diaria: ayudar con tareas como bañarse, vestirse, comer y movilizarse.
- Apoyo emocional: Ofrecer compañía, escucha activa y contención emocional para reducir la soledad y ansiedad.
- coordinación de la atención médica: acompañar a citas médicas, administrar medicamentos y comunicarse con los profesionales de la salud.

### 2. Salud mental y emocional

**Actividad:** Menciona tres factores que pueden afectar la salud emocional de una persona mayor y describe una estrategia práctica que un cuidador puede aplicar para mejorar su bienestar emocional.

- Aislamiento social: la falta de contacto con amigos y familiares puede generar sentimientos de soledad y depresión.
- Pérdida de autonomía: la dependencia de otros para realizar actividades cotidianas puede disminuir la autoestima y la sensación de control.
- problemas de salud física: el dolor crónico, las enfermedades y la discapacidad pueden afectar el estado de ánimo y la calidad de vida.

un cuidador puede utilizar como estrategia práctica fomentar la participación en actividades sociales y recreativas. Esto puede incluir unirse a grupos de interés, participar en programas comunitarios o simplemente pasar tiempo con amigos y familiares.

### 3. Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares

**Actividad:** Elabora una lista de cinco signos de alarma que un cuidador debe reconocer y explica qué acción inmediata debe tomar ante cada uno.

- dolor en el pecho: si la persona adulta mayor experimenta dolor, presión o malestar en el pecho, especialmente si se irradia al brazo, cuello o mandíbula, llamar de inmediato al número de emergencia 911-
- Dificultad para hablar: si la persona presenta dificultad para hablar, arrastra las palabras o no puede entender lo que se le dice, llamar de inmediato al número de emergencia 911.
- Debilidad o entumecimiento de un lado del cuerpo: si el adulto mayor presenta debilidad o entumecimiento repentino de la cara, brazo, pierna, especialmente de un lado del cuerpo, llamar de inmediato al 911.
- Perdida del equilibrio o coordinación: si el adulto mayor pierde repentinamente el equilibrio, o tiene dificultad para caminar o coordinar sus movimientos, llamar de inmediato al número de emergencia 911.
- Dolor de cabeza intenso y repentino: si la persona mayor experimenta un dolor de cabeza repentino e intenso, especialmente si está acompañado de otros síntomas como náuseas, vómitos o rigidez de cuello, llamar inmediatamente al número de emergencias 911.

#### **4. Diabetes y sus complicaciones**

**Actividad:** Explica por qué es importante el control de la glucosa en personas mayores y describe dos complicaciones frecuentes que el cuidador debe prevenir o detectar a tiempo.

Es importante controlar la glucosa en personas mayores porque ayuda a prevenir complicaciones a largo plazo asociadas con la diabetes, como enfermedades cardiovasculares, daño a los nervios(neuropatía), daño renal (nefropatía) y problemas de visión (retinopatía). Además, un buen control de la glucosa puede mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de infecciones y problemas de cicatrización.

complicaciones frecuentes que el cuidador debe detectar a tiempo

- Hipoglucemia: (bajo nivel de azúcar en la sangre): el cuidador debe estar atentos a los signos de hipoglucemia, como temblores, sudoración, confusión, mareos y hambre. si se sospecha de hipoglucemia, se debe medir el nivel de azúcar en sangre y administrarle a la persona adulta mayor una fuente de glucosa de acción rápida como jugo de frutas o tabletas de glucosa.
- Hiperglucemia: (alto nivel de azúcar en la sangre): el cuidador debe estar atento a los signos de hiperglucemia, como sed excesiva, micción frecuente, visión borrosa y fatiga. si se sospecha de hiperglucemia de inmediato se debe medir el nivel de azúcar en sangre de la persona y seguir las instrucciones del médico para ajustar la medicación o la dieta.

## 5. Enfermedades osteoarticulares y movilidad

**Actividad:** Describe dos enfermedades osteoarticulares comunes y explica cómo afectan la movilidad. Añade dos recomendaciones del cuidador para promover la seguridad y el movimiento diario.

- **Artrosis:** es una enfermedad degenerativa de las articulaciones que causa dolor, rigidez y limitación del movimiento.  
Afecta la movilidad al dificultar la realización de actividades cotidianas como caminar, subir escaleras y vestirse.
- **Osteoporosis:** Es una enfermedad que debilita a los huesos y aumenta el riesgo de fracturas. Afecta la movilidad al causar dolor y limitar la capacidad de soportar peso.

### Recomendaciones

- Adaptar el entorno: Eliminar obstáculos en el hogar, como alfombras sueltas y cables, para prevenir caídas. Instalar barras de apoyo en el baño y pasamanos en las escaleras para facilitar el movimiento.
- Fomentar el ejercicio regular: Animar a persona adulta mayor a realizar ejercicios de bajo impacto, como caminar, nadar, o hacer yoga para fortalecer los músculos y mejorar la flexibilidad.

## 6. Enfermedades respiratorias crónicas

**Actividad:** Menciona dos enfermedades respiratorias crónicas y explica cómo influyen en la vida diaria de la persona mayor. Incluye una estrategia de cuidado para mejorar la respiración o prevenir crisis.

- **Enfermedad pulmonar obstructiva crónica(EPOC):** es una enfermedad que dificulta la respiración debido a la obstrucción de las vías aéreas. Influye en la vida diaria al limitar la capacidad de realizar actividades físicas, causar fatiga y aumentar el riesgo de infecciones respiratorias.
- **Asma:** es una enfermedad inflamatoria de las vías aéreas que causa dificultad para respirar, silbancias y tos. Influye en la vida diaria al limitar la capacidad de realizar actividades físicas, interrumpir el sueño y aumentar el riesgo de ataques de asma.

### estrategia de cuidados

- Enseñar técnicas de respiración profunda y diafragmática para mejorar la capacidad pulmonar y reducir la dificultad al respirar.

- Administrar medicamentos según prescripción médica, asegurándonos de la persona mayor tome sus medicamentos para EPOC o el asma.
- Evitar desencadenantes de sus síntomas respiratorios, como el humo del cigarrillo, la contaminación del aire y los alérgenos.
- Mantener la vacunación al día, contra la gripe y la neumonía para prevenir infecciones respiratorias.

## 7. Signos de alarma y primeros auxilios básicos

**Actividad:** Enumera cinco signos de alarma generales en personas mayores y explica brevemente cómo debería actuar un cuidador ante una emergencia mientras llega la ayuda profesional.

1. Dolor fuerte en el pecho: puede indicar un infarto. El cuidador debe llamar de inmediato a emergencias y mantener a la persona en reposo, tranquilizarla y evitar darle comida o líquidos.
2. Dificultad para respirar: puede ser una crisis asmática o insuficiencia respiratoria. Se debe reforzar la posición para facilitar la respiración y llamar a emergencias.
3. Pérdida súbita de la conciencia: verificar las vías respiratorias, pulso respiración. Colocar a la persona en una posición segura y llamar a emergencias.
4. Hemorragias intensas: presionar la herida con un paño limpio y llamar a emergencias. mantener la calma y elevar la zona si es posible.
5. Convulsiones: No intentar detener la convulsión, proteger a la persona de lesiones cercanas, colocarla de lado si es posible y llamar a emergencias.

## 8. Cuidados básicos y calidad de vida

**Actividad:** Elabora un párrafo explicando cómo las acciones cotidianas del cuidador influyen en la calidad de vida de la persona mayor e incluye tres ejemplos concretos.

Las acciones básicas del cuidador influyen significativamente en el bienestar y calidad de vida de la persona mayor, ya que fomentan un entorno seguro, lleno de apoyo y respeto.

un ejemplo puede ser mantener una alimentación balanceada para ayudar a prevenir deficiencias nutricionales, promover la actividad física, como caminar diariamente, mejor la movilidad y el estado de ánimo; y ofrecer

compañía y dialogo constante reduce sentimientos de soledad y ansiedad, contribuyendo a una vida más plena y saludable.

## 9. Demencias y alteraciones cognitivas

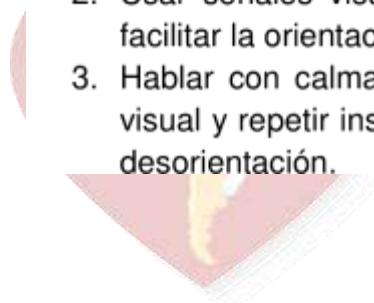
**Actividad:** Describe dos cambios cognitivos comunes en personas con demencia y menciona tres estrategias de manejo que el cuidador puede aplicar para reducir la ansiedad o la desorientación.

Cambios cognitivos comunes en personas con demencia:

- Pérdida de memoria: la persona olvida eventos recientes o información importante.
- Dificultad para seguir instrucciones: Se presentan problemas para comprender y realizar actividades cotidianas.

## ESTRATEGIAS DE MANEJO

1. Mantener una rutina diaria: Establecer horarios fijos para actividades ayuda a reducir la confusión y ansiedad.
2. Usar señales visuales: colocar notas o etiquetas en lugares claves para facilitar la orientación.
3. Hablar con calma y paciencia: Utilizar un tono suave, mantener contacto visual y repetir instrucciones si es necesario, para reducir la frustración y la desorientación.



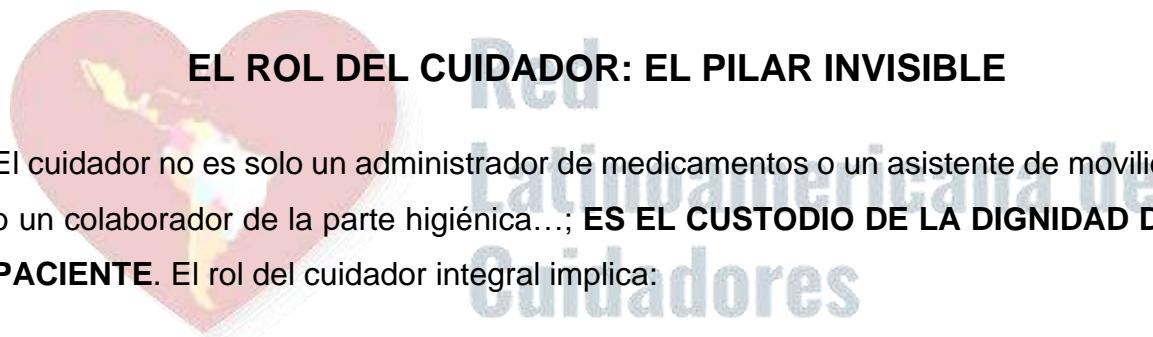
# Cuidadores

**Conclusión del libro a cargo del MSc. Juan Carlos Fernández – Director de la Red Latinoamericana de Cuidadores**

## **EL CUIDADO COMO VÍNCULO DE HUMANIDAD**

Llegar al final de este recorrido por las principales patologías que afectan a nuestros adultos mayores nos deja una lección fundamental: **detrás de cada diagnóstico, de cada síntoma y de cada limitación física o cognitiva, hay una historia de vida que merece ser honrada.**

A lo largo de estas páginas, los autores han analizado la complejidad de enfermedades como las demencias, las afecciones cardiovasculares, la diabetes y los trastornos osteoarticulares. Sin embargo, el hilo conductor que une todas estas realidades no es la enfermedad en sí, sino la figura del **cuidador**.



### **EL ROL DEL CUIDADOR: EL PILAR INVISIBLE**

El cuidador no es solo un administrador de medicamentos o un asistente de movilidad o un colaborador de la parte higiénica...; **ES EL CUSTODIO DE LA DIGNIDAD DEL PACIENTE.** El rol del cuidador integral implica:

- **Transformar el conocimiento en bienestar:** Aplicar lo aprendido sobre las patologías para anticipar necesidades y mejorar la calidad de vida.
- **La comunicación del corazón:** Aprender a escuchar lo que el adulto mayor ya no puede decir con palabras.
- **La responsabilidad del autocuidado:** Reconocer que para ofrecer un cuidado de excelencia, el cuidador debe proteger su propia salud física y mental.

Un Camino Acompañado: Nadie debería enfrentar la labor de cuidar en soledad. La **Red Latinoamericana de Cuidadores (RLC)** nace de esa convicción: que la unión, la formación continua y el apoyo mutuo son las herramientas que transforman el sacrificio en una labor profesionalizada y llena de propósito.

## EL DECÁLOGO DEL CUIDADOR INTEGRAL

1. **Priorizar la Dignidad:** Trataré al adulto mayor siempre como una persona con historia, derechos y sentimientos, más allá de sus limitaciones o diagnóstico.
2. **Formación Continua:** Entiendo que el conocimiento es mi mejor herramienta; aprender sobre las patologías me permite cuidar con mayor seguridad y eficiencia.
3. **Comunicación Empática:** Me esforzaré por escuchar lo que no se dice con palabras, manteniendo siempre un tono de voz calmado y una mirada afectiva.
4. **Fomentar la Autonomía:** Ayudaré solo en lo necesario, permitiendo que la persona mayor realice las tareas que aún pueda hacer para preservar su autoestima.
5. **Paciencia como Medicina:** Entiendo que los tiempos de la persona mayor son diferentes a los míos. La paciencia reduce el estrés de ambos.
6. **Cuidar mi Propia Salud:** Reconozco que para cuidar bien, debo estar bien. Practicaré el autocuidado y buscaré apoyo cuando me sienta agotado.
7. **Seguridad en el Entorno:** Mantendré un espacio limpio, iluminado y libre de riesgos para prevenir accidentes que compliquen las patologías existentes.
8. **Trabajo en Red:** No estoy solo. Me apoyaré en otros cuidadores, profesionales y en la **Red Latinoamericana de Cuidadores** para compartir experiencias y soluciones.
9. **Ética y Confidencialidad:** Respetaré la privacidad de la persona a mi cargo y de su familia en todo momento.
10. **El Cuidado como Acto Responsable de Amor:** Recordaré cada día que mi labor es trascendental y que estoy dejando una huella de amor responsable en la vida de otro ser humano.

Cuidar es el acto de responsabilidad y amor más elevado. Que este libro no sea solo una fuente de consulta técnica, sino un recordatorio constante de que, aunque no siempre podamos curar, **siempre podemos cuidar.**

## UNIDOS POR EL CUIDADO INTEGRAL

La **Red Latinoamericana de Cuidadores (RLC)** es más que una organización; es un movimiento social y profesional que nace con la misión de visibilizar, dignificar y profesionalizar la labor de quienes dedican su vida a cuidar de otros.

En una región donde el envejecimiento poblacional avanza a pasos agigantados, la RLC surge como la respuesta necesaria a la creciente demanda de cuidados de calidad. Entendemos que el cuidado no es solo una tarea doméstica, sino un **pilar fundamental del sistema de salud y de la estructura social**.

### Nuestros Pilares Fundamentales:

- **Formación y Profesionalización:** Creemos que la buena voluntad debe ir acompañada de conocimiento técnico. Por ello, promovemos la capacitación constante en patologías, técnicas de movilización, primeros auxilios y aspectos legales del cuidado.
- **Apoyo al Cuidador:** "Cuidar al que cuida" es nuestra premisa. Brindamos herramientas emocionales y espacios de acompañamiento para prevenir el agotamiento (burnout) y fortalecer la salud mental del cuidador.
- **Incidencia y Visibilidad:** Trabajamos para que las políticas públicas de los países latinoamericanos reconozcan el rol del cuidador formal y familiar como un actor clave en la economía y el bienestar social.
- **Comunidad y Red:** Rompemos el aislamiento. La RLC conecta a miles de personas en todo el continente, permitiendo el intercambio de experiencias, recursos y apoyo mutuo bajo una identidad común.

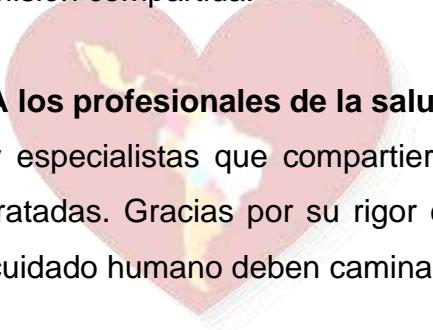
**Nuestra Visión:** Ser el referente principal en América Latina para la transformación de la cultura del cuidado, donde cada adulto mayor reciba una atención digna y cada cuidador cuente con el respaldo, el respeto y las herramientas necesarias para ejercer su labor con excelencia.

En la **RLC**, estamos convencidos de que **SER CUIDADOR INTEGRAL ES UN ACTO RESPONSABLE DE AMOR**, y nuestra razón de ser es asegurar que ese amor se traduzca siempre en bienestar, tanto para quien recibe el cuidado como para quien lo brinda.

La culminación de este libro es el resultado del esfuerzo, la dedicación y el apoyo de muchas manos y corazones que creen en la importancia de dignificar el cuidado en América Latina.

**En primer lugar, quiero agradecer a los protagonistas de estas páginas:** a los adultos mayores. Gracias por su sabiduría, por su resiliencia y por ser los maestros silenciosos que nos enseñan cada día el verdadero valor de la paciencia y la ternura. Su vida es la razón de nuestro trabajo.

**A la Red Latinoamericana de Cuidadores (RLC):** Por ser el faro y el hogar de miles de cuidadores. Gracias por fomentar la profesionalización, por romper la soledad del cuidador y por demostrar que cuando nos unimos, somos capaces de transformar la salud y el bienestar de nuestras comunidades. Este libro es un reflejo de nuestra misión compartida.



**A los profesionales de la salud y colaboradores:** Médicos, enfermeros, psicólogos y especialistas que compartieron sus conocimientos técnicos sobre las patologías tratadas. Gracias por su rigor científico y por entender que el cuidado médico y el cuidado humano deben caminar siempre de la mano.

**A nuestras familias:** Quienes comprenden nuestras ausencias y nuestro cansancio, y nos brindan el soporte emocional necesario para seguir entregándonos a los demás. Sin su comprensión, esta labor no sería posible.

**Finalmente, a ti, cuidador y lector:** Gracias por aceptar este desafío. Gracias por decidirte a aprender, a mejorar y a entregar un cuidado integral. Tu compromiso es el acto de amor responsable más noble que existe.

## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

El contenido de este libro, incluyendo textos, gráficos e imágenes, tiene un propósito exclusivamente **informativo y educativo**. La información aquí presentada es el resultado de la investigación y la experiencia de los autores y de la Red Latinoamericana de Cuidadores (RLC), pero no debe ser interpretada como un diagnóstico médico, prescripción o tratamiento para ninguna condición de salud.

### Puntos importantes para el lector:

1. **No sustituye al profesional:** La información contenida en estas páginas no reemplaza la consulta, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado ante cualquier duda sobre una condición médica.
2. **Uso de la información:** Ni los autores ni la RLC se hacen responsables por el uso inapropiado de la información aquí descrita. Cada paciente es único y requiere una evaluación personalizada por parte de especialistas.
3. **Urgencias:** Nunca ignore el consejo médico profesional ni retrase su búsqueda por algo que haya leído en este libro. En caso de una emergencia médica, comuníquese de inmediato con los servicios de urgencias de su país.
4. **Actualización:** Aunque nos esforzamos por mantener la información actualizada, la ciencia médica evoluciona constantemente. Las recomendaciones aquí presentadas son válidas a la fecha de publicación (enero 2026).

El rol del cuidador descrito en esta obra es complementario al sistema de salud y busca mejorar la calidad de vida de la persona cuidada, siempre bajo la supervisión de los profesionales médicos tratantes.

# EL ARTE DE CUIDAR: PATOLOGÍAS Y ROL DEL CUIDADOR

## ¿Cómo transformar el cuidado en una experiencia de bienestar y dignidad?

Envejecer es un proceso natural, pero enfrentar las patologías que a menudo lo acompañan requiere más que buena voluntad: requiere conocimiento, estrategia y una profunda humanidad.

Este libro es una guía esencial que recorre las principales afecciones que impactan a las personas mayores en nuestra región: desde el complejo mundo de las demencias y alteraciones cognitivas, hasta los desafíos de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y los trastornos osteoarticulares.

A través de sus páginas, no solo comprenderás qué sucede en el cuerpo y la mente del adulto mayor, sino que descubrirás el valor trascendental del Cuidador Integral. Aprenderás que cuidar no es solo asistir, sino ser el pilar que sostiene la calidad de vida de otro ser humano.

En este libro encontrarás:

- Análisis claro de las patologías más comunes en la vejez.
- Herramientas prácticas para el manejo diario del paciente.
- Estrategias de autocuidado para evitar el agotamiento del cuidador.
- La visión y el respaldo de la Red Latinoamericana de Cuidadores (RLC).

**"Ser cuidador integral es un acto responsable de amor."**

Este manual es un llamado a la profesionalización y al afecto, una invitación a formar parte de una red que entiende que, aunque no siempre podemos curar, siempre podemos cuidar con excelencia.

El contenido de esta obra ha sido desarrollado por un equipo interdisciplinario de expertos cuidadores, todos ellos unidos por su rol activo dentro de la **Red Latinoamericana de Cuidadores (RLC)**.

Más que teóricos, los autores son **cuidadores de personas dependientes**. Su experiencia se ha forjado en el acompañamiento directo a familias y profesionales que enfrentan los desafíos diarios de las patologías crónicas y degenerativas en adultos mayores. Este equipo combina sus conocimientos y experiencia con la sensibilidad humana, transformando años de práctica en el terreno en herramientas prácticas. Su misión compartida es asegurar que el cuidado en nuestra región además de ser un acto de asistencia sea, también, un acto de profunda dignidad y respeto por la vida.

Este libro nace de su experiencia acumulada y de su compromiso con la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores en todo el continente.



Red  
Latinoamericana de  
Cuidadores



Patologías en personas mayores y el rol del cuidador