



# MANUAL DEL ASISTENTE DE APOYO Y CUIDADOS

---

## PROGRAMA CUIDADOS DOMICILIARIOS



Servicio  
Nacional del  
Adulto Mayor

Ministerio de  
Desarrollo Social

Gobierno de Chile

La Protección Social  
ESTU **DERECHO**

**Contenido Técnico:**

Ana Carrasco Miranda  
María José Azócar Valenzuela  
Marcela Vargas Leyton  
Romina Rioja Ponce  
Unidad de Desarrollo, Análisis y Evaluación de Programas  
División de Planificación, Desarrollo y Control

**Colaboración:**

Gladys González Álvarez  
Verónica Baeza Ulloa  
Unidad de Servicios Sociales  
División de Gestión y Coordinación Territorial

**Coordinación de Edición y Producción**

Eva Moreno Segovia  
Unidad de Comunicaciones

**Servicio Nacional del Adulto Mayor****Ilustración:**

Maritza Piña Bustamante

**Diseño y Diagramación:**

Editora e Imprenta Maval

ISBN: 978-956-8846-14-5

Registro de Propiedad Intelectual: A-286183

# CONTENIDO

<b>I. DEL ASISTENTE DE APOYO Y CUIDADOS .....</b>	<b>5</b>
¿Quiénes somos los Asistentes de Apoyo y Cuidados? .....	5
¿Cómo generar Vínculo con el Adulto Mayor? .....	6
<b>II. EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO Y SUS CUIDADOS .....</b>	<b>7</b>
Inestabilidad y Caídas .....	7
Incontinencia Urinaria .....	8
Inmovilidad .....	8
Deterioro Cognitivo.....	8
<b>III. ALERTAS QUE LOS ASISTENTES DE APOYO Y CUIDADOS DEBEMOS SABER .....</b>	<b>9</b>
Nutrición .....	9
Hidratación .....	9
Higiene corporal y arreglo personal .....	10
Úlceras por presión .....	10
¿Qué alertas debemos identificar para prevenir la aparición de úlceras por presión? .....	12
Salud Bucal .....	13
Polifarmacia .....	14
Sexualidad .....	15
<b>IV. SALUD MENTAL DEL ADULTO MAYOR .....</b>	<b>16</b>
Cognitivo .....	16
Afectivo .....	17
<b>V. FACILITACIÓN EN ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA (AVD) .....</b>	<b>18</b>
Higiene Personal .....	18
Vestido .....	22
Alimentación y Comida .....	23
Deambulación .....	24
Limpieza del hogar .....	28
Preparación de alimentos .....	29
<b>VI. MOVILIZACIONES Y TRANSFERENCIAS .....</b>	<b>30</b>
<b>VII. TRABAJO EN RED .....</b>	<b>37</b>
<b>GLOSARIO .....</b>	<b>38-39</b>

# PRESENTACIÓN

El presente manual entrega orientaciones metodológicas y prácticas para los Asistentes de Apoyo y Cuidados que prestan servicios en los domicilios de las personas mayores beneficiarias del Programa Cuidados Domiciliarios de SENAMA.

Estos servicios buscan facilitar la realización de actividades de la vida diaria básicas<sup>1</sup> e instrumentales<sup>2</sup> de la persona mayor, promoviendo su funcionalidad<sup>3</sup> y favoreciendo su independencia<sup>4</sup>. Para esto, los Asistentes de Apoyo y Cuidados desempeñarán sus funciones en tres áreas fundamentales: atención personal, realización de tareas del hogar y la relación con el entorno.

El trabajo de los Asistentes de Apoyo y Cuidados es fundamental para la correcta implementación del Programa de Cuidados Domiciliarios, y por consiguiente, requiere de una serie de habilidades y destrezas personales que le permitan reconocer la historia, las habilidades y las capacidades de las personas mayores.

En esta interrelación es primordial establecer relaciones de confianza para construir vínculos relacionales con los mayores, como asimismo, utilizar técnicas de apoyo domiciliario que permitan responder adecuadamente a las necesidades de cada persona mayor, siendo capaces de compartir este aprendizaje con otros para fomentar una red de apoyo.

Este último aspecto se relaciona con que los adultos mayores que son parte de este Programa, y que presentan algún grado de dependencia, no cuentan con una red de cuidado activa o no identifican una persona referente del cuidado. En ese sentido, las redes de apoyo técnico y las relaciones basadas en la confianza que se puedan establecer con las personas mayores serán primordiales para la correcta intervención, la que en definitiva permitirá la entrega de servicios oportunos y pertinentes por parte de este programa.

Recibir cuidados, ser autónomo y tener una vejez digna son derechos consagrados en la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, instrumento ratificado por nuestro país que nos presenta el desafío de seguir trabajando para una sociedad que respeta e incluye a las personas mayores.

## **Rubén Valenzuela Fuica**

Director Nacional

Servicio Nacional del Adulto Mayor

---

1 Ver glosario, página 38

2 Ver glosario, página 38

3 Ver glosario, página 38

4 Ver glosario, página 38

## I. DEL ASISTENTE DE APOYO Y CUIDADOS

### ¿Quiénes somos las (os) Asistentes de Apoyo y Cuidados?

Somos residentes y vecinas (os) del territorio o comuna donde se desarrolla el programa de Cuidados Domiciliarios, quienes estamos a cargo de entregar los servicios de apoyo y cuidados en las actividades de la vida diaria y en otras acciones significativas para las personas mayores, con dependencia moderada o severa<sup>5</sup>. Por tener conocimiento del territorio, podemos realizar una buena gestión de las redes a las cuales pueden acceder las personas mayores, según lo definido por el equipo de profesionales del programa que elabora el plan de trabajo.



*Todo servicio que se entregue debe tener un enfoque **centrado en la persona**, es decir, reconocerlos como sujetos de derechos, que pueden participar de la vida en comunidad, aportando de distintas maneras en base a sus capacidades. Es así, como la persona mayor es el centro de la atención, a quien se le debe fomentar su autonomía, potenciar su independencia, valorar las características personales que cada uno tenga y propiciar un ambiente hogareño representativo para cada uno de ellos.*

**Ejemplo:** Margarita, Asistente de Apoyo y Cuidados, le propone a don Luis realizar una actividad de jardinería, debido a que esta es la actividad que él indicó como la que más le gusta realizar y no las otras que se le había propuesto.

### No olvidar que los Asistentes de Apoyo y Cuidados, debemos tener:

- ✓ Compromiso en el trabajo con personas mayores.
- ✓ Comunicación clara y efectiva<sup>6</sup>.
- ✓ Capacidad para generar relaciones de confianza.
- ✓ Proactividad<sup>7</sup>.
- ✓ Actitud de servicio amable, cordial, respetuosa/o.
- ✓ Escucha activa.
- ✓ Saber establecer límites que no afecten su desempeño.
- ✓ Capacidad para observar, comunicar e informar de manera oportuna y pertinente.
- ✓ Compromiso para el trabajo en terreno.
- ✓ Confidencialidad de la información.

5 Ver glosario, página 38

6 Ver glosario, página 39

7 Ver glosario, página 39

## ¿Cómo generar vínculo con la persona mayor?

El vínculo implica la presencia de dos personas, donde cada una logra reconocer las diferencias tanto en su forma de pensar, como en el actuar. Es en este reconocimiento, donde surge la necesidad de trabajar en la construcción del vínculo, el cual no puede generarse sobre la base del poder, muy por el contrario, se debe generar desde entender que ambas personas tienen el mismo valor. El vínculo entre la persona mayor y los Asistentes de Apoyo y Cuidados, permite generar un espacio de acercamiento y escucha entre ambas partes, facilitando que podamos ponernos en el lugar del otro, escuchando atentamente sus requerimientos y respondiendo a sus necesidades con un trato cálido, pero jamás paternalista<sup>8</sup> o asistencialista<sup>9</sup>, porque se dificulta su autonomía y se favorece la infantilización de la persona, además de la transgresión de sus derechos.



8 Ver glosario, página 39

9 Ver glosario, página 39

## II. EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO Y SUS CUIDADOS

Los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos tener en cuenta que el envejecimiento es un proceso de cambios que comenzamos a vivir, de manera distinta en cada persona, desde que nacemos hasta el último día de nuestras vidas, y que puede estar caracterizado por una disminución de las capacidades físicas, mentales y sociales, que en algunos casos hacen a la persona mayor más vulnerable a tener enfermedades.

*Todos los problemas asociados a las enfermedades que presenta la persona mayor, se conocen como **síndrome geriátrico**, los que corresponden a un conjunto de síntomas que se producen principalmente por las múltiples enfermedades que se presentan con mayor frecuencia en personas mayores, convirtiéndose en la causa más habitual de pérdida de las funciones físicas, psicológicas y sociales, trayendo consigo una pérdida importante en su calidad de vida. Por lo tanto, es fundamental estar atentos a su aparición, observando y escuchando lo que nos dice la persona mayor, para de esta forma encontrar posibles causas y aplicar soluciones, según las indicaciones que entregue el equipo de profesionales.*

*Los grandes síndromes geriátricos son: inestabilidad y caídas, incontinencia urinaria, inmovilidad y deterioro cognitivo.*

Algunas consideraciones del síndrome geriátrico, que nos permiten comprender las dificultades que presenta la persona mayor en el día a día son:

Tipos de síndrome geriátrico	¿Cuál es la causa?	¿Qué puede hacer el Asistente de Apoyo y Cuidados?
<p><b>Inestabilidad y Caídas:</b> es la tendencia a perder el equilibrio y caer.</p>	<p>Se produce por <b>enfermedades crónicas</b> como problemas en las articulaciones, diabetes, problemas neurológicos y el <b>uso de algunos medicamentos</b> como tranquilizantes o sedantes.</p>	<p>Hacer cambios de posición de manera lenta y esperar unos segundos en la nueva posición.</p> <p>En el domicilio evitar: suelos resbaladizos, alfombras sueltas o levantadas, muebles mal ubicados, baños sin barras de apoyo ni gomas antideslizantes, cables sueltos, entre otros.</p> <p>Si la persona mayor utiliza ayudas técnicas (bastones, andadores, sillas de ruedas, etc.) para moverse, se debe incentivar su uso correcto y procurar que se encuentren en buen estado. (Por ejemplo: bastones con gomas y sillas con los neumáticos inflados)</p> <p>Dejar una luz encendida en la noche.</p> <p>Frenar las sillas de ruedas.</p> <p>Sugerir utilizar de preferencia, zapatos con suela de goma.</p>
<p><b>Incontinencia Urinaria:</b> es la pérdida involuntaria de orina.</p>	<p>Puede ser causada por el uso de algunos <b>medicamentos</b> (sedantes, relajantes musculares, entre otros), <b>enfermedades</b> (infección urinaria, prolapso uterino, problemas a la próstata, entre otras). Además de la <b>pérdida de agilidad</b> para trasladarse de un lugar a otro, lo que le dificulta llegar a tiempo al baño.</p>	<p>Comprender que la incontinencia, en la mayoría de los casos tiene tratamiento.</p> <p>Reforzar la rutina de ir al baño cada 3 horas.</p> <p>Mantener expedito el paso al baño y bien iluminado.</p> <p>Incorporar el consumo de líquidos principalmente en la mañana más que en la tarde.</p> <p>El uso de pañales o apósitos sólo debe ser indicado por el profesional tratante al igual que el tiempo de uso.</p>

Tipos de síndrome geriátrico	¿Cuál es la causa?	¿Qué puede hacer el Asistente de Apoyo y Cuidados?
<p><b>Inmovilidad:</b> es la incapacidad para movilizarse de manera independiente.</p>	<p>Puede ser causada por enfermedades (depresión, neumonías, entre otras), fracturas o postración.</p>	<p>Si la persona está en cama, cambiar de posición <b>cada 2 horas</b>. De igual forma, si la persona está sentada asegurar una posición cómoda. En ambos casos, se deben seguir las indicaciones del equipo de profesionales y la opinión de la persona mayor sobre lo que quiere y sus necesidades.</p> <p>Motivar a la persona mayor a moverse según sus capacidades.</p> <p>Incentivar la movilidad como parte de la rutina diaria de la persona mayor, adecuada a lo que desea.</p> <p>En el domicilio disminuir factores ambientales que puedan influir en su salud como: cambios de temperatura, lugares fríos y húmedos, lugares sucios o exposición a polvos.</p>
<p><b>Deterioro cognitivo</b> Es la pérdida o reducción temporal o permanente de las funciones mentales en personas que previamente las conservaban intactas. Dentro de ellas encontramos la <b>demencia y síndrome confusional agudo</b></p>	<p>El <b>síndrome confusional</b> tiene inicio repentino y es temporal, puede producirse por distintas enfermedades o situaciones como anemias, infecciones del tracto urinario, neumonía, deshidratación, medicamentos, operaciones, institucionalización, entre otras.</p> <p>La demencia tiene múltiples causas, asociadas principalmente a enfermedades y lesiones cerebrales (enfermedad de Alzheimer, demencia vascular, enfermedad por cuerpos de Lewy, etc.).</p>	<p>Mantener un ambiente tranquilo y con rutinas diarias establecidas.</p> <p>Aumentar la seguridad del domicilio (buena iluminación, puertas a la calle cerradas, gas cortado, etc.).</p> <p>Fomentar un espacio acogedor y saludable, en cuyo contexto físico y social se produce salud y calidad de vida.</p> <p>Evitar discusiones o conflictos con la persona mayor.</p> <p>Detectar e informar de inmediato a quién corresponde si el deterioro es repentino y severo.</p> <p>Fomentar el consumo de agua y una alimentación equilibrada.</p> <p>Procurar que los ambientes sean acogedores y estimulantes, manteniendo espacios de conversación y/o interacción con la persona mayor que permitan conocer sus costumbres y características.</p>

**La persona mayor siempre debe tener los controles médicos al día**





### III. ALERTAS QUE LOS ASISTENTES DE APOYO Y CUIDADOS DEBEMOS SABER:

*Las alertas son las situaciones a las que los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos estar atentos, debido a que requieren más observación hacia la persona mayor, para prevenir deterioros, bajo ánimo o enfermedades.*

#### Nutrición



La salud nutricional de la persona mayor dependerá del tipo de alimentación que reciba. Por ello, se debe fomentar el consumo de frutas, verduras, lácteos, carnes, huevos, legumbres y cereales, siguiendo las indicaciones que entregue el médico tratante, y según sean los problemas de salud de la persona (diabetes, hipertensión arterial, constipación o estreñimiento, adelgazamiento o bajo peso, entre otras) y complementándose con las costumbres, gustos y preferencias personales, ya que esto influye directamente en su satisfacción.

Los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos resguardar que el adulto mayor esté inscrito en el Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor (PACAM)<sup>10</sup>, si es que cumple con los requisitos para ser beneficiario, comprobar que la persona mayor realice el retiro o acompañar, según sea el caso, e incluso podemos apoyar en la elaboración de recetas innovadoras con las sopas o bebidas lácteas. Para esto, podemos solicitar apoyo en el establecimiento de Atención Primaria, donde la persona mayor esté inscrita.

#### Hidratación

Con el envejecimiento la sensación de sed disminuye, la piel pierde agua y se vuelve más delgada, motivo por el cual es fundamental mantener una buena hidratación durante el día, a través del consumo de líquidos como: té, sopas, agua, jugos de fruta, etc. De esta forma, se puede asegurar una buena nutrición de la piel, y mantener un aspecto saludable e incluso prevenir el estreñimiento. En caso de que la persona mayor realice alguna actividad física, se le debe recordar, tomar agua antes y después de la actividad.

Los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos recordarle a la persona mayor, varias veces al día, el consumo de líquidos, principalmente durante la mañana. Para esto, la hidratación debe ser de fácil acceso para la persona mayor, según sean sus capacidades y necesidades. En este sentido, los Asistentes de Apoyo y Cuidados, podemos:

- ✓ Incentivar el consumo de agua, dejando un jarro o vaso con agua en el velador.
- ✓ Mantener botellas de agua de 250 cc al alcance de donde la persona mayor pase la mayor parte del tiempo.

<sup>10</sup> Ver glosario, página 39

## Higiene corporal y arreglo personal

Cuando la piel está limpia, sana y bien cuidada se puede proteger de las agresiones del medio, evitando enfermedades. Además, el aseo y arreglo personal favorecen la imagen y bienestar de la persona mayor.

Los cuidados a la piel, que los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos reforzar y/o asistir (**sólo en casos de dependencia**) en la persona mayor, incluyen:

- ✓ Incentivar el baño diario, con uso de jabón neutro. Si bien, los Asistentes de Apoyo y Cuidados realizamos las visitas dos veces por semana, siempre debemos incentivar que esta actividad se pueda realizar de manera diaria.
- ✓ Secar bien la piel y usar cremas hidratantes en todo el cuerpo, según tipo de piel (normal, mixta y/o grasa).
- ✓ Hidratar durante el día manos y pies con el uso de cremas (observando la aparición de ampollas, heridas y resequeidades).
- ✓ Incentivar el cambio de ropa interior todos los días (observando las costuras y etiquetas de la ropa interior y calcetines, que puedan provocar heridas).
- ✓ En los hombres mantener la cara limpia e hidratada. Se sugiere consultar si quiere ser afeitado o no, si es así otorgar un adecuado uso de cremas de afeitar.
- ✓ En las mujeres mantener la cara limpia e hidratada con el uso adecuado de cremas humectantes, y según sea el interés de la persona usar maquillaje.
- ✓ Mantener uñas de manos y pies limpias y cortas, observando que estas se encuentren sanas. En caso de necesitar apoyo para el corte y limpieza, principalmente por problemas de salud, se debe contactar con un especialista.
- ✓ Para los oídos, deberá humedecer una gasa o toalla personal, limpiando por arrastre las orejas y la entrada del pabellón auricular, sin introducir ningún objeto, luego secar con una toalla seca.



De las actividades cotidianas, la higiene corporal y el arreglo personal, es la que requiere mayor cuidado en relación al resguardo de la intimidad de la persona mayor, por lo tanto antes de realizar cualquier acción, los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos considerar:

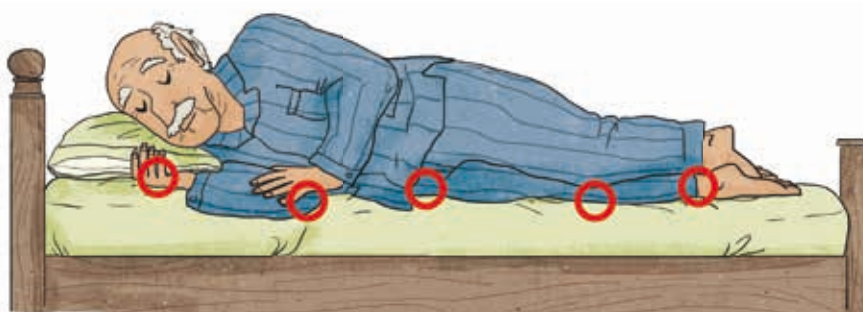
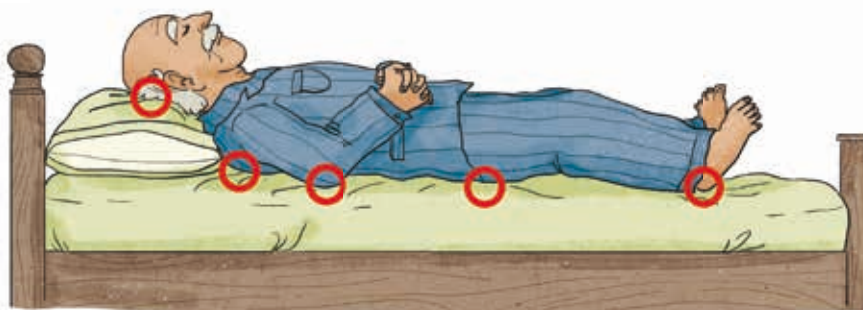
- ✓ Cuidar que el espacio donde se realice la actividad cuente con las condiciones necesarias para proteger la privacidad de la persona a la que otorgará el apoyo.
- ✓ El lugar donde se realice la actividad de higiene debe tener una temperatura adecuada, teniendo presente la condición y cuidados de la persona mayor.
- ✓ Cuidar permanentemente de anticipar al adulto mayor las acciones que realizará, con el objetivo de que se sienta seguro.
- ✓ Considerar los intereses y costumbres de la persona mayor.
- ✓ Promover la independencia en todas las acciones de la persona mayor

## Úlceras por presión

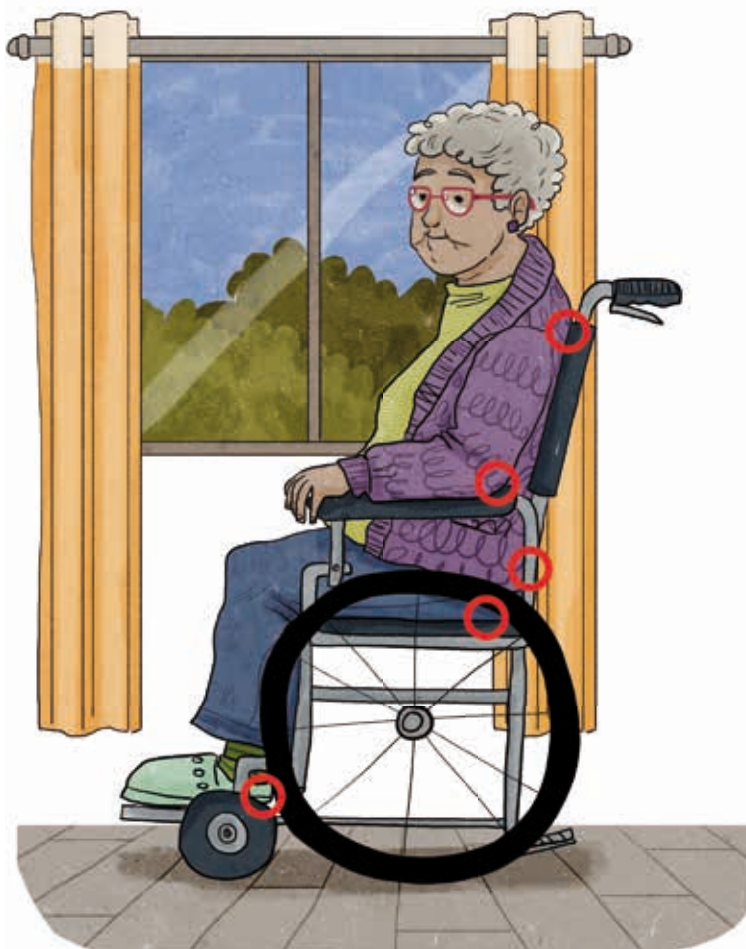
Corresponden a las lesiones en la piel, que se producen por la presión que ejerce el mismo cuerpo, al estar un tiempo prolongado en la misma posición.

A continuación se presentan, las principales zonas de presión, que se deben considerar para prevenir las úlceras por presión.

a) En posición acostado:



b) En posición sentado:



**Las medidas para prevención de úlceras por presión, que los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos considerar, incluyen:**

- ✓ Identificar las zonas que presentan riesgos de sufrir úlceras por presión (tobillos, rodillas, cadera, codos, hombros y cabeza), tanto en posición acostado como en posición sentado.
- ✓ Mantener buena higiene corporal y mantener hidratada la piel con cremas o aceites, realizando masajes circulares de manera suave, que permitan estimular la circulación sanguínea.
- ✓ Movilizar a la persona frecuentemente, para que pueda cambiar de posición y modificar los puntos de apoyo donde se ejerce presión, idealmente cada 2 horas.
- ✓ Evitar el uso de superficies duras (colchón, sillas, cojines).
- ✓ Mantener sábanas limpias, secas y sin arrugas.
- ✓ Utilizar cojines para mantener el cuerpo alineado, y en caso de contar con colchón antiescaras, supervisar el correcto uso y procurar que este se encuentre enchufado y funcionando.

**¿Qué alertas debemos identificar para prevenir la aparición de úlceras por presión?**

Los Asistentes de Apoyo y Cuidados, cada vez que realicemos las visitas, debemos observar el estado de la piel de la persona mayor e informar a los profesionales de apoyo y cuidados, en caso de alguna alteración y la zona del cuerpo en la cual se observa. Para esto, debemos tener en consideración los siguientes puntos:

Señales a observar en la persona mayor	Sí	No
Temperatura adecuada de la piel		
Humectación adecuada de la piel		
Presenta alguna zona del cuerpo enrojecida		
Presenta puntos de presión o fricción en algunas zonas de la piel		
Presenta alguna herida visible		
Se queja por dolor en alguna zona de la piel o alguna parte del cuerpo		

**Salud Bucal:** Consiste en mantener la boca, dientes y encías sanos.

**Los Asistentes de Apoyo y Cuidados podemos mantener la salud bucal de las personas mayores, a través de:**

- ✓ Reforzar el cepillado de dientes, encías, paladar y lengua después de cada comida.
- ✓ En personas que utilizan prótesis dental, se debe reforzar su uso habitual y la limpieza de esta, después de cada comida.
- ✓ Identificar si la persona mayor ha tenido controles con dentista, ya sea para limpieza, indicación o ajuste de prótesis dental.
- ✓ En personas mayores que no tienen piezas dentales ni prótesis dental, se debe reforzar la higiene de la boca (encías, paladar y lengua) y apoyar en la solicitud de hora con especialista, para evaluación.
- ✓ El aseo e higiene bucal, debe considerar los intereses y costumbres de la persona mayor para desarrollar esta labor.



**Polifarmacia:** Corresponde al uso diario de 3 o más fármacos, considerando tanto a los que son indicados por médico tratante (para una enfermedad) como a la automedicación (uso de medicamentos que realiza la persona por cuenta propia sin indicación de un médico).

**Las medidas preventivas, que los Asistentes de Apoyo y Cuidados podemos realizar con la polifarmacia en la persona mayor, consideran:**

- ✓ Asegurarse de que la persona mayor, reconoce los medicamentos que toma y sabe para qué es cada uno de ellos, comprobando que las dosis correspondan a lo que el médico indicó. En caso de que esto no ocurra, se le debe explicar para qué es cada uno de los medicamentos y las dosis indicadas por día.
- ✓ Identificar los fármacos que corresponden a automedicación, preguntando cómo los obtiene y para qué los usa.
- ✓ Informar a los profesionales la automedicación de cada persona mayor.
- ✓ Facilitar la buena administración del medicamento, a través de la organización y almacenamiento de los medicamentos, y si es necesario, visibilizar en algún espacio clave de la casa los medicamentos que debe tomar, asegurando que estos se encuentren en un lugar limpio, seco y fresco, además de revisar la fecha de vencimiento.

A continuación se presenta un ejemplo de cómo poder ayudar en la administración de los medicamentos, lo cual favorezca el consumo en las dosis y horarios indicados:

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 <b>Mañana (8:00)</b>	1/2 Enalapril	1/2 Enalapril	1/2 Enalapril	1/2 Enalapril	1/2 Enalapril	1/2 Enalapril	1/2 Enalapril
 <b>Tarde (16:00)</b>	1 Metformina	1 Metformina	1 Metformina	1 Metformina	1 Metformina	1 Metformina	1 Metformina
 <b>Noche (21:00)</b>	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

**Sexualidad:** corresponde al conjunto de impulsos, conductas, emociones y sensaciones relacionados con el placer sexual, el cual no tiene límites de edad para su expresión, por lo tanto también está presente en la persona mayor.



**Es recomendable que los Asistentes de Apoyo y Cuidados, en relación a la sexualidad de la persona mayor, consideremos:**

- ✓ Respetar la intimidad de la persona mayor, cuando está en el baño o cambiándose de ropa.
- ✓ Mantener una actitud comprensiva frente a respuestas sexuales que pueda presentar la persona mayor, principalmente cuando se ayuda en higiene y vestuario.
- ✓ Mantener límites con la relación que se genera entre los Asistentes de Apoyo y Cuidados con la persona mayor, evitando situaciones que favorezcan la excitación.
- ✓ No juzgar la opción sexual de la persona mayor.

## IV. SALUD MENTAL DEL ADULTO MAYOR

La salud mental es el estado de bienestar, en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, siendo capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS, 2013).

La salud mental considera 2 aspectos:

- a) **Cognitivo:** Corresponde a cómo la persona procesa en su cerebro la información que recibe desde distintos estímulos tanto del interior (pensamientos, ideas, etc.) como del exterior (sonidos, palabras, imágenes, etc.), integrando toda esta información para poder interpretar el mundo. Incluye funciones básicas como: atención, percepción, memoria y funciones complejas como organización de la conducta, razonamiento, toma de decisiones, lenguaje, planificación, regulación emocional y social.



**Los Asistentes de Apoyo y Cuidados podemos estimular el estado cognitivo de la persona mayor, considerando:**

- ✓ Realizar actividades nuevas acorde a las capacidades de cada persona.
- ✓ Incentivar actividades sociales recreativas donde se conversen temas de actualidad con otros, a través de conversaciones con vecinos, familiares, talleres de la comuna, etc.
- ✓ Realizar estimulación cognitiva, a través de puzzles, sopas de letras, memorices, lectura del diario todos los días y comentar las noticias, lectura de libros y juegos de mesa (naipes, ludo, ajedrez, etc.).
- ✓ No modificar el orden de los muebles ni cambiar de lugar objetos personales, para evitar confundir a la persona.
- ✓ Recordar que toda situación compleja, es producto de la enfermedad, y no es culpa de la persona.
- ✓ Motivar al adulto mayor a registrar, ya sea por medio de calendarios o agendas, las actividades importantes a realizar durante el día. También puede ser por medio de imágenes (por ejemplo: fotografía de medicamentos en el día que debe ir a retirar sus remedios al centro de salud).



**b) Afectivo:** Las personas mayores presentan vulnerabilidad en su estado de ánimo, siendo frecuente en ellos, estados depresivos (disminución del estado de ánimo) y ansiosos (reacción automática que prepara a la persona para enfrentar una amenaza).

Hay que tener presente, que la depresión en personas mayores, se expresa de manera distinta que en personas jóvenes, caracterizándose principalmente por apatía (desgano, indiferencia), falta de interés y en menor frecuencia con tristeza, repercutiendo de manera directa en el desempeño de sus actividades y alteraciones cognitivas. Por lo tanto, la depresión es una enfermedad que requiere de diagnóstico y tratamiento médico, siendo importante estar atentos a la presencia de alguna de las características mencionadas anteriormente.

Además, la persona mayor, frecuentemente se ve expuesta a duelos, lo que también repercute en su estado de ánimo y funcionalidad.

*El duelo es un proceso psicológico, por el cual atraviesa una persona que ha tenido la pérdida de un ser querido, cambios en su estado de salud (psíquicos o físicos), cambios de vivienda e incluso algunas situaciones especiales que se dan en el envejecimiento, como: viudez, cambios en las formas de convivencia con la familia, cambios en la capacidad sexual, jubilación y cambio de la situación económica.*

**Los Asistentes de Apoyo y Cuidados podemos mejorar el estado anímico y/o afectivo de la persona mayor, considerando:**

- ✓ Incentivar a que la persona mayor se mantenga activa con actividades que le sean significativas.
- ✓ Fomentar el correcto uso del tiempo libre de la persona mayor, con actividades relacionadas a los intereses de la persona.
- ✓ Favorecer la participación en actividades nuevas, acorde a las capacidades e intereses de la persona.
- ✓ Generar espacios de conversación con la persona mayor, con temas de su interés, entregando compañía y escucha activa.
- ✓ Evitar exigir a la persona mayor en el desarrollo de las actividades, respetando los tiempos que necesite e incluso respetar su negación a participar en alguna actividad en particular.
- ✓ Destacar siempre los aspectos positivos de la persona mayor y de las circunstancias que la persona está viviendo, y frente a aspectos negativos de la persona se deberán destacar las fortalezas que tiene para poder enfrentar el problema de la mejor manera.
- ✓ Estimular a la persona mayor, para que realice actividad física, previa indicación médica.
- ✓ Generar un ambiente cariñoso y positivo.
- ✓ Escuchar a la persona mayor cuando desee hablar de sus sentimientos, sin juzgar.

*Los Asistentes de Apoyo y Cuidados, al abordar temas cognitivos o afectivos en la persona mayor, siempre debemos entregar un trato dirigido hacia un adulto y no caer en infantilismos.*

## V. FACILITACIÓN EN ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA (AVD)

### ¿Qué entendemos por Actividades de la Vida Diaria?

Corresponden a las tareas que realiza la persona en forma diaria y que le permiten cuidar de sí mismo de manera independiente, considerando 2 tipos de actividades:

- a) **Actividades de la Vida Diaria Básicas (AVDB)**, permiten el autocuidado de la persona: vestido, bañarse o ducharse, afeitarse, deambular (caminar de un lugar a otro), comer (mantener y manipular comida o líquido en la boca y tragarlo), alimentarse (proceso de llevar la comida o líquidos desde el plato o vaso a la boca) y controlar esfínteres (cuidado de vejiga e intestinos, además de la limpieza y sustitución de sondas, cuando corresponda).
- b) **Actividades de la Vida Diaria Instrumentales (AVDI)**, corresponden a las actividades que una persona necesita desempeñar para funcionar de manera independiente en el hogar y la comunidad: preparar alimentos, limpieza del hogar, uso de transporte público, uso de sistemas de comunicación (teléfono fijo en el hogar, celulares, computadores), cuidado de otros, ir de compras y manejo del dinero.

### ¿Cómo podemos apoyar los Asistentes de Apoyo y Cuidados en las Actividades de la Vida Diaria Básicas?

#### Higiene Personal

##### Orientaciones Generales:

- ✓ Estimular a la persona mayor para que pueda realizar la actividad de manera independiente, siempre y cuando sus condiciones de salud lo permitan, de acuerdo a la siguiente secuencia:

*Observar- supervisar- dar indicación verbal- apoyo directo*

- ✓ Cuidar la privacidad y considerar el pudor del adulto mayor a la hora de realizar las actividades de higiene.
- ✓ Si la persona mayor puede ser trasladada al baño, procuremos contar con los apoyos necesarios para realizar esta tarea (baño en silla, barras de apoyo, entre otros).
- ✓ Si la persona mayor requiere de mucho apoyo para realizar esta actividad, recordemos ir anticipando las acciones que va a realizar (por ejemplo: Don Manuel, ahora vamos a limpiar los oídos).
- ✓ Reconocer las capacidades<sup>11</sup> y habilidades<sup>12</sup> que tiene la persona para desarrollar las actividades de higiene. Procuremos motivar a la persona mayor para que vaya realizando aquellas acciones que pueda llevar a cabo por sí misma, evitando sobre asistirle en aquellas tareas que puede realizar.

---

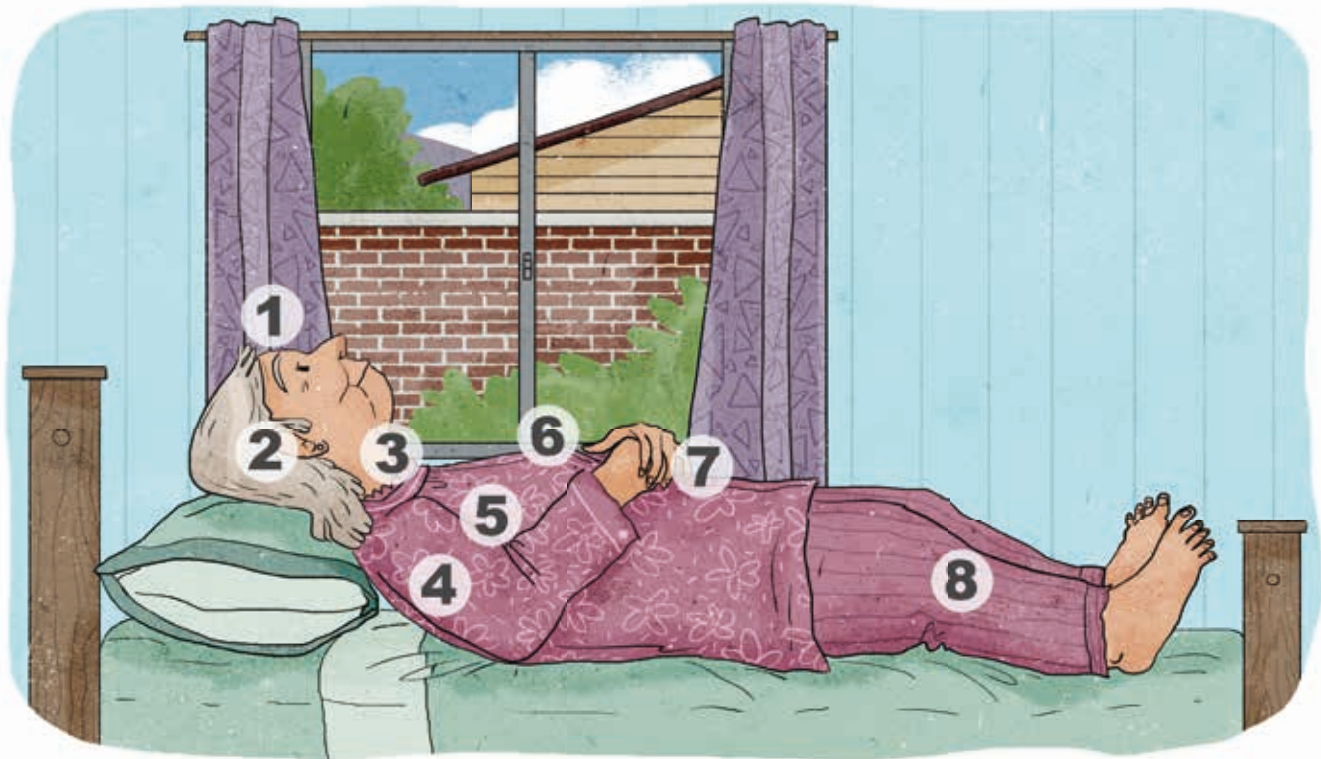
<sup>11</sup> Ver glosario, página 39

<sup>12</sup> Ver glosario, página 39

- ✓ En personas en cama, a medida que vamos limpiando zonas del cuerpo, vamos destapando a la persona mayor, considerando mantener una buena temperatura ambiental.
- ✓ Tengamos especial cuidado con los pliegues de la piel (debajo de las mamas, ingle y entre los dedos de manos y pies).
- ✓ Cambiemos el agua las veces que sea necesario, principalmente cuando debamos realizar higiene en los genitales.
- ✓ La piel se debe secar sin arrastrar, para prevenir lesiones en personas mayores con piel frágil.
- ✓ Siempre hidratar la piel utilizando cremas.

### ¿Y qué hacemos en casos específicos?

- ✓ Si la persona mayor tiene las capacidades físicas y cognitivas para realizar la actividad de manera independiente, debemos incentivar a que lo realice por su cuenta, procurando utilizar medidas de seguridad como: uso de barras de apoyo para tina y wc, gomas antideslizantes, sillas de baño, si es que es necesario, entre otros. Si la casa no cuenta con estas medidas de seguridad, se le debe informar al equipo de profesionales.
- ✓ Si la persona mayor se encuentra en cama (boca arriba), debemos realizar la actividad de higiene en el siguiente orden: lavar la cara (1), orejas (2), cuello(3), brazos (4), axilas (5), pecho (6), abdomen (7), piernas (8) y pies.



Para luego, cambiar de posición a la persona (de lado) y lavar espalda (9) y nalgas (10). Finalmente, debemos cambiar el agua, y regresar a la persona boca arriba, continuar con la higiene de los genitales (11). Una vez terminada la higiene de todo el cuerpo, debemos secar bien los pliegues y aplicar crema hidratante. En personas mayores que utilicen pañales el procedimiento de higiene debe ser el mismo, procurando el cambio de pañales e higiene de los genitales cada 4 horas.



Para lavar el pelo, se presentan 2 formas:

**1.-** Debemos colocar una toalla alrededor del cuello y dejar la cabeza de la persona hacia un lado de la cama, asegurándose que debajo de ella se deje un espacio con hule o plástico que termine en el recipiente con el que se lavará el pelo. Para esto, el resto del cuerpo debe estar alineado y sin riesgo de caídas. Luego, debemos mojar el pelo, aplicar shampoo y bálsamo, si es que así lo desea la persona mayor, y luego enjuagar.



2.- Acercar a la persona a la cabecera de la cama y seguir con las mismas indicaciones del paso anterior.



## Vestido

### Orientaciones Generales

- ✓ Estimular a la persona mayor para que pueda realizar la actividad de manera independiente, siempre y cuando sus condiciones de salud lo permitan, de acuerdo a la siguiente secuencia:

*Observar - supervisar - dar indicación verbal - apoyo directo*

- ✓ Reconocer las capacidades y habilidades que tiene la persona para desarrollar las actividades de vestido.
- ✓ Motivar a la persona mayor para que vaya realizando aquellas acciones que pueda llevar a cabo por sí misma, evitando sobre asistirle en aquellas tareas que puede realizar.
- ✓ Promover a que la persona mayor participe en la elección de la vestimenta, según sus preferencias.
- ✓ Promover el cambio de ropa todos los días.
- ✓ Orientar a la persona mayor en estrategias que le faciliten el desarrollo de la actividad, como por ejemplo, dejar a su lado la ropa que se va a colocar o utilizar camisas o blusas abotonadas.
- ✓ La ropa debe ser suelta y abierta en la parte de adelante.
- ✓ Utilizar velcros en lugar de cierres o botones para facilitar la actividad.
- ✓ Utilizar velcros en lugar de cordones, principalmente en personas que tienen inflamaciones en los pies.
- ✓ Respetar las decisiones y costumbres de la persona mayor, como también los tiempos que esta labor implica.

### ¿Y qué hacemos en casos específicos?

- ✓ Si la persona mayor presenta algún problema de movilidad en brazos y/o piernas, debe comenzar a vestirse por la zona afectada y al desvestirse comenzar con las zonas no afectadas.
- ✓ Para vestir la parte superior del cuerpo, la persona mayor puede estar sentada o de pie (considerando el nivel de equilibrio que la persona tiene), para comenzar por el brazo más afectado o inmovilizado.
- ✓ Para vestir la parte inferior del cuerpo, la persona puede estar acostada boca arriba o sentada, para comenzar por la pierna más afectada o inmovilizada.



## Alimentación y Comida

### Orientaciones Generales

- ✓ Estimular a la persona mayor para que pueda realizar la actividad de manera independiente, siempre y cuando sus condiciones de salud lo permitan, de acuerdo a la siguiente secuencia:

*Observar - supervisar - dar indicación verbal - apoyo directo*

- ✓ Propiciar un ambiente grato y tranquilo para la alimentación, en el cual se permita la comunicación alrededor de la mesa. Considerando el uso de mantel y adornos en la mesa que favorezcan un lugar acogedor.
- ✓ Identificar las capacidades que tiene la persona mayor, para comer (mantener y manipular comida o líquido en la boca y tragarlo) y alimentarse (proceso de llevar la comida o líquidos desde el plato o vaso a la boca) de manera independiente.
- ✓ Estimular a la persona mayor a alimentarse (proceso de llevar la comida o líquidos desde el plato o vaso a la boca) y comer (mantener y manipular comida o líquido en la boca y tragarlo) de manera independiente, cuando corresponda.
- ✓ Fomentar a que la persona mayor siga las indicaciones del profesional correspondiente en relación a los cuidados de alimentación que debe tener (cantidad de comidas al día, alimentos permitidos y prohibidos).
- ✓ Identificar si la persona mayor puede masticar de manera adecuada (existencia de piezas dentales y/o prótesis dental bien ajustada).
- ✓ Estimular a la persona mayor a tomar líquidos durante el día agua, sopa, hierbas, entre otras. Recordemos que la sensación de sed disminuye en la etapa de vejez y la hidratación previene el estreñimiento.
- ✓ Observar los cambios corporales que la persona pueda ir teniendo en relación al aumento o disminución del peso corporal.
- ✓ Identificar los gustos y preferencias de la persona mayor así como sus hábitos de alimentación.
- ✓ Resguardar que los espacios de alimentación, promuevan la autonomía de la persona mayor, respetando los tiempos, las condiciones, necesidades y costumbres que cada persona pueda tener.

*La pérdida de apetito y el bajo peso corporal, son señales de alarma a una serie de problemas de salud que la persona mayor puede tener, los cuales se pueden asociar a deterioros cognitivos, depresión, fracturas, desnutrición, pérdida de fuerza muscular, entre otros.*

### ¿Y qué hacemos en casos específicos?

- ✓ Si tenemos que darle la comida a la persona mayor, le debemos explicar lo que se va a realizar, para que la persona se sienta a gusto.
- ✓ Respetemos el tiempo que la persona mayor requiere para comer. De esta forma, disminuye la presión o incomodidades de la persona mayor y evita el riesgo de atragantamientos.



## Deambulaci3n (moverse de un lugar a otro)

### Orientaciones Generales

- ✓ Estimular a la persona mayor para que pueda realizar la actividad de manera independiente, siempre y cuando sus condiciones de salud lo permitan, de acuerdo a la siguiente secuencia:

*Observar - supervisar - dar indicaci3n verbal - apoyo directo*

- ✓ Incentivar a que los espacios de la casa se encuentren con accesos libres, sin muebles ni objetos que obstaculicen la deambulaci3n de manera segura.
- ✓ Cuando la persona tiene indicado el uso de bast3n, muleta, andador o silla de ruedas, debemos reforzar su uso tal y como ha sido indicado por profesional tratante.
- ✓ Conocer el nivel de aire de los dispositivos de apoyo con ruedas (andadores y sillas de ruedas), consultando a los profesionales del equipo.
- ✓ Observar el estado en que se encuentran las gomas de bastones y andadores, para prevenir caídas.
- ✓ Observar los obstaculizadores que puede tener la persona mayor para moverse de manera independiente, para entregar la informaci3n a los profesionales del equipo, ya sea en aspectos asociados a la infraestructura de la casa como al estado del dispositivo de apoyo que utiliza para moverse. No olvidemos que los muebles no pueden ser movidos sin el consentimiento de la persona mayor.

### ¿Y qu3 hacemos en casos específcos?

- ✓ Si la persona mayor logra desplazarse de manera independiente, pero lo hace lento, en postura encorvada y con pasos cortos, debemos colocarnos delante de la persona mayor poniendo nuestros antebrazos debajo de los de la persona mayor.





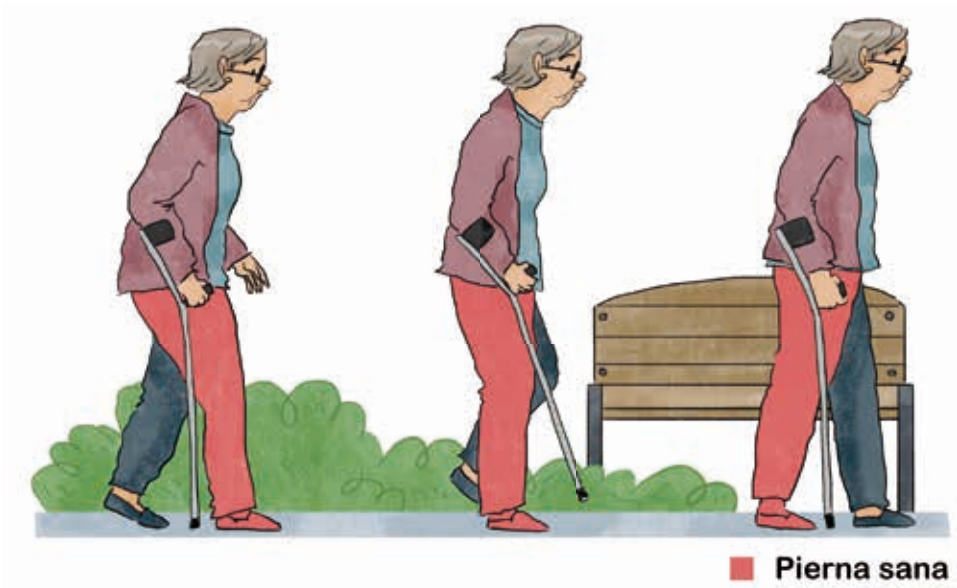
- ✓ Si la persona logra desplazarse de manera independiente, pero presenta rigidez en sus piernas, debemos colocarnos detrás de la persona mayor y tomarlo por debajo de las axilas, durante la caminata, vayamos moviendo el hombro contrario al pie que adelanta.



- ✓ Si la persona mayor tiene afectado un lado del cuerpo, y aun así puede realizar los desplazamientos de pie, apoyemos por el lado sano de la persona, poniendo nuestro antebrazo debajo del de la persona mayor, permitiendo que se apoye en nosotros.



✓ Si la persona utiliza un bastón para poder moverse de un lugar a otro, se le deberá reforzar que el uso correcto es desde el lado que tiene sano. Para dar un paso deberá apoyar la pierna sana, después el bastón junto con la pierna afectada. Además es importante revisar que la altura del bastón sea la adecuada, considerando 2 puntos clave: cadera (el puño de la mano apoyada en el bastón debe quedar a la altura de la cadera) y antebrazo (el bastón debe descansar en el antebrazo de la persona a 2 o 3 dedos bajo el codo). Si tiene alguna duda consulte al profesional de apoyo.



✓ Si la persona usa andador, primero deberá mover el andador a una distancia que le permita tener estabilidad y evitar caídas, y después las piernas de manera alternadas.



## ¿Cómo podemos apoyar los Asistentes de Apoyo y Cuidados en las Actividades de la Vida Diaria Instrumentales?

### Orientaciones Generales

- ✓ Estimular a la persona mayor para que pueda realizar la actividad de manera independiente, siempre y cuando sus condiciones de salud lo permitan, de acuerdo a la siguiente secuencia:

*Observar - supervisar - dar indicación verbal - apoyo directo*

- ✓ Mantener activa a la persona mayor en la realización de las actividades instrumentales: permite conectarlo con su entorno evitando el aislamiento.
- ✓ Si la persona no tiene independencia para realizar las actividades, podemos integrarla en algunas etapas de la actividad y no en su totalidad, siempre y cuando la actividad sea significativa para la persona mayor.
- ✓ Identificar las dificultades que presenta la persona para realizar cualquiera de las actividades instrumentales (sabe leer, sabe escribir, reconoce los billetes y su valor, sabe cuánto vuelto debe recibir, etc.).
- ✓ Para trabajar las actividades instrumentales se presenta la siguiente estrategia:
  - a) Secuenciar la tarea: permite conocer las etapas que tiene una actividad, para identificar las capacidades y habilidades que la persona debe tener para la realización de cada etapa. Si tenemos dudas de cómo hacerlo debemos consultar al profesional de apoyo.

*Ejemplo de una secuencia que la persona mayor debe seguir para preparar alimentos:*

*Definir el plato a preparar - hacer listado de las verduras a utilizar - abrir y cerrar muebles - lavar verduras - cortar y pelar verduras - cocinar y almacenar*

- b) Mantener una postura adecuada: permite una mejor funcionalidad de los brazos y la fuerza muscular. Si tenemos dudas de cómo hacerlo debemos consultar al profesional de apoyo.
- c) Modificación del entorno: esta adaptación se debe realizar según las necesidades y niveles de deterioro de la persona, como también de su aceptación frente a alguna transformación de espacios. Si tenemos dudas de cómo hacerlo debemos consultar al profesional de apoyo.

*Ejemplo: subir o bajar mesones en caso de que la persona esté en silla de ruedas*

- d) Colaboración de la persona: cuando la persona no puede realizar la actividad de manera independiente, debemos apoyar ofreciéndole instrucciones claras y tiempo prolongado para facilitar el desarrollo de la actividad. Si tenemos dudas de cómo hacerlo debemos consultar al profesional de apoyo.

## Limpieza del Hogar

### Orientaciones Generales

- ✓ Estimular a la persona mayor para que pueda realizar la actividad de manera independiente, siempre y cuando sus condiciones de salud lo permitan, de acuerdo a la siguiente secuencia:

*Observar - supervisar - dar indicación verbal - apoyo directo*

- ✓ Propiciar un ambiente limpio, ventilado y acogedor.
- ✓ Identificar las capacidades que tiene la persona mayor para sacudir, barrer, hacer la cama, botar la basura, limpiar baño y cocina.
- ✓ Identificar las actividades del cuidado del hogar que le generen mayor interés a la persona mayor.
- ✓ Incentivar a que la persona mayor mantenga el orden de la casa, según sean sus posibilidades.

### ¿Y qué hacemos en casos específicos?

- ✓ Si la persona mayor presenta problemas de fuerza muscular, que le dificulten el agarre de la escoba, pala o llevar la basura, los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos apoyar en esas actividades, pero permitiéndole a la persona mayor su colaboración en etapas que requieran menor uso de la fuerza muscular como sacudir, regar plantas, separar ropa limpia de la sucia.
- ✓ Si la persona mayor usa silla de ruedas, debemos dejar a su alcance distintos implementos de aseo, sin obstaculizar los lugares de tránsito de la casa.
- ✓ Si la persona mayor no puede realizar la limpieza del hogar, por problemas físicos o cognitivos, los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos realizar la actividad.

## Preparación de Alimentos

### Orientaciones Generales

- ✓ Estimular a la persona mayor para que pueda realizar la actividad de manera independiente, siempre y cuando sus condiciones de salud lo permitan, de acuerdo a la siguiente secuencia:

*Observar - supervisar - dar indicación verbal - apoyo directo*

- ✓ Identificar las capacidades que tiene la persona mayor para tomar ollas, trasladar ollas pesadas, pelar, picar, lavar y cortar alimentos.
- ✓ Identificar las etapas de preparación de alimentos que generan mayor interés a la persona mayor.
- ✓ Identificar los alimentos que prefiere consumir la persona mayor, y según sean las recomendaciones del médico tratante.

### ¿Y qué hacemos en casos específicos?

- ✓ Si la persona mayor presenta problemas de fuerza muscular, visuales o físicos que le dificulten tomar ollas, trasladar ollas pesadas, pelar, picar, lavar y cortar alimentos, los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos apoyar en esas actividades, pero permitiéndole a la persona mayor su colaboración en etapas que sean livianas como lavar verduras, ordenar los ingredientes, limpiar mesón, etc.
- ✓ Si la persona mayor usa silla de ruedas, debemos dejar a su alcance distintos implementos para preparar alimentos, sin obstaculizar los lugares de tránsito de la casa.
- ✓ Si la persona mayor no puede realizar la preparación de alimentos, por problemas físicos o cognitivos, los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos realizar la actividad.



## VI. MOVILIZACIONES Y TRANSFERENCIAS

### ¿Qué son las movilizaciones?

Corresponden a los movimientos que le hacemos a la persona mayor para cambiarla de posición, permaneciendo en la misma superficie. Por ejemplo: a una persona acostada boca arriba girarla hacia el lado derecho.

Recordemos que primero debemos cuidar nuestra postura con el objetivo de evitar lesiones al realizar maniobras de apoyo a las movilizaciones y transferencias de la persona mayor. No olvidemos pedir ayuda cuando sea necesario.

### ¿Cómo movilizar en la cama?

#### Giros (alternativa 1: cuando los Asistentes de Apoyo y Cuidados contamos con el apoyo de otra persona)

- ✓ Posicionar a la persona mayor de lado.
- ✓ Con la ayuda de otra persona, coloquemos una sabanilla debajo de la persona mayor (desde los hombros al tercio medio del muslo), moviéndolo hacia el borde de la cama.
- ✓ Giremos a la persona mayor hacia el otro lado.
- ✓ Reacomodemos la sabanilla, y con fuerza, ambos tomamos los extremos y movilizamos a la persona en la cama hacia cualquier dirección que necesite la persona mayor.



**Giros (alternativa 2: cuando los Asistentes de Apoyo y Cuidados estamos solos)**

- ✓ A la persona mayor, estando acostada boca arriba, debemos moverle la cabeza hacia el lado en que deseamos girar a la persona (ejemplo: lado izquierdo).
- ✓ El brazo del lado hacia donde se quiere girar a la persona se debe extender (ejemplo: brazo izquierdo), mientras que el brazo contrario se cruza por el pecho (ejemplo: brazo derecho), llevándolo hacia el lado que se quiere girar. Los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos mantener en esta posición a la persona mayor, sosteniéndolo desde la espalda.
- ✓ En la persona mayor, flexionar la rodilla de la pierna contraria al lado que se desea girar (pierna derecha) y desde la cadera cruzar la pierna flexionada hacia el lado que se desea girar (ejemplo: izquierda).
- ✓ En la persona mayor, tomar desde la cadera y glúteo contrario al giro (ejemplo: derecha) y mover a la persona hacia el lado deseado (ejemplo: izquierdo).
- ✓ Alinear cabeza, espalda y piernas.



## Subir o bajar en la cama

- ✓ En personas con movilidad reducida, pero que puede colaborar, se la deja acostada boca arriba y se le pide flexionar sus rodillas y apoyar la planta de los pies en la cama.
- ✓ Los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos ubicarnos a la altura de las caderas de la persona mayor y pasar ambos brazos por debajo de la persona, enganchando sus manos a la altura de las costillas.
- ✓ En caso que la persona mayor pueda llevar los brazos hacia atrás, pidámosle que se afirme del respaldo, para que al llevar la fuerza a sus pies y brazos pueda moverse hacia arriba, siendo levantado desde las caderas.



- ✓ Para mover a la persona mayor hacia los pies de la cama, debemos pedirle que flexione las rodillas y que se afirme con ambas manos desde la orilla de la cama (a la altura de las caderas), para que al llevar la fuerza a sus pies y manos pueda moverse hacia abajo, siendo levantado desde las caderas.





### Pasar de acostado boca arriba a sentado en la orilla de la cama

- ✓ Estando acostada la persona mayor, ubiquémosla de lado y con ambas piernas flexionadas, acercando las rodillas hacia el pecho.
- ✓ Los Asistentes de Apoyo y Cuidados, con uno de sus brazos deberán tomar las piernas de la persona mayor por detrás de las rodillas y con el otro brazo tomar el tronco de tal manera que el brazo quede debajo de la cabeza de la persona mayor. Manteniendo esta posición, deberán sacar las piernas de la persona hacia afuera de la cama y sentarlo a medida que sube el tronco y bajan las piernas.



### Pasar de sentado a acostado en la cama

- ✓ Estando la persona sentada al borde la cama, los Asistentes de Apoyo y Cuidados con un brazo deberán tomar las rodillas flexionadas y con el otro afirmar la espalda de la persona mayor.
- ✓ A medida que la persona va subiendo las piernas a la cama, su tronco se va acercando a la cama. Los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos acompañar en todo el movimiento hasta dejar a la persona mayor en la posición correcta.

## ¿Qué son las transferencias?

Corresponden a los movimientos que se hacen para pasar a una persona de una superficie a otra. Por ejemplo: de la cama a una silla de ruedas.

*Para realizar cualquier movimiento o transferencia, debemos explicar a la persona mayor, lo que se va a realizar y las partes del cuerpo desde donde será movilizada*

### De sentado en silla a pie

- ✓ Los Asistentes de Apoyo y Cuidados, debemos ubicarnos frente a la persona mayor, con las piernas flexionadas, dejando una de nuestras piernas entre las de la persona mayor.
- ✓ Los Asistentes de Apoyo y Cuidados, debemos ubicar nuestros antebrazos por debajo de los de la persona mayor.
- ✓ La persona mayor deberá inclinar el tronco hacia adelante, sosteniéndose en nuestros brazos para ponerse de pie.



### Desde cama a silla de ruedas

- ✓ Ubicar la silla de ruedas (frenada) al lado de la cama.
- ✓ Llevar a la persona mayor a posición sentado.
- ✓ Los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos pararnos frente a la persona mayor y pedirle que nos abrace por arriba de los hombros, rodeando nuestra espalda con ambas manos.
- ✓ Los Asistentes de Apoyo y Cuidados, teniendo a la persona mayor abrazada, debemos ir levantándolo desde la espalda o los glúteos, mientras realiza este movimiento, los Asistentes de Apoyo y Cuidados tendremos que flexionar nuestras rodillas e inclinar el tronco hacia adelante para prevenir caídas, además, las rodillas de ambos, deberán engancharse.
- ✓ Para ir sentando a la persona mayor en la silla de ruedas, los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos llevar hacia atrás nuestros glúteos para dar firmeza al movimiento y no caer desplomados en la silla.



### Desde silla de ruedas a la cama

- ✓ Mantener frenada la silla de ruedas y ubicarla frente o al costado de la cama.
- ✓ Los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos pararnos frente a la persona mayor y pedirle que nos abrace por arriba de los hombros, rodeando nuestra espalda con ambas manos.
- ✓ Los Asistentes de Apoyo y Cuidados, teniendo a la persona mayor abrazada, debemos ir levantándolo desde la espalda o los glúteos, y mientras realizamos este movimiento, tendremos que flexionar nuestras rodillas e inclinar el tronco hacia adelante para prevenir caídas, además, las rodillas de ambos, deberán engancharse.
- ✓ Para ir sentando a la persona mayor en la cama, los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos llevar hacia atrás nuestros glúteos para dar firmeza al movimiento y no caer desplomados en la cama.
- ✓ Una vez sentada en la cama, la persona mayor, deberá ser llevada a la posición acostado.



### Desde la silla de ruedas a una silla tradicional

- ✓ Frenar la silla de ruedas.
- ✓ Ubicar ambas sillas una al lado de la otra y teniendo en cuenta que la pierna en mejor estado quede al lado de la silla donde se desea sentar a la persona mayor.
- ✓ Los Asistentes de Apoyo y Cuidados, debemos ubicarnos frente a la persona mayor, para pedirle que nos abrace por arriba de los hombros y rodeando nuestra espalda.



- ✓ Los Asistentes de Apoyo y Cuidados, debemos tomar desde la espalda o los glúteos a la persona mayor y dirigir el movimiento hacia la silla. Para hacer este movimiento, debemos inclinar el tronco hacia adelante y flexionar nuestras rodillas bloqueándolas con las de la persona mayor.



## VII. TRABAJO EN RED

Toda persona mayor debe saber que existen diversas redes en su comuna. Los Asistentes de Apoyo y Cuidados debemos conocer la red del territorio, para enriquecer la intervención y el trabajo que desarrollamos. Para esto tenemos que saber que hay redes tanto formales, como informales. Las formales son instituciones como municipios, Centro de Salud familiar (CESFAM), Instituto de Previsión Social (IPS), Registro Civil, organizaciones de voluntariado, y todas aquellas que responden a un marco institucional, que tienen objetivos comunes y un sistema de organización más burocrático. En este sentido, la persona mayor debe tener a disposición la dirección y número de teléfono de cada lugar, para que los Asistentes de Apoyo y Cuidados apoyemos en la gestión de los trámites si es que la persona mayor está imposibilitada para realizarlo de manera independiente.

Por otra parte las informales, son las personales o comunitarias no estructuradas, como la familia, los amigos, grupos de iglesia, entre otras. Ambas son importantes para el acceso a diversos tipos de apoyo y relevantes para la calidad de vida de la persona mayor:

Estas redes pueden proveer de distintos apoyos, tales como:

Materiales	Transferencia monetarias, ayudas técnicas <sup>13</sup> , ropa, comida	Municipios, IPS, CESFAM, compañías de electricidad o servicios de agua potable, otros.
Instrumentales	Cuidados, transporte, comunicaciones	Municipios, redes públicas.
Emocionales	Apoyo afectivo, emocional, escucha, compañía	Amigos, familia, grupos de vecinos o grupos de iglesia.
Culturales, educativas o cognitivas	Información, intercambio de experiencias.	Colegios, museos, bibliotecas.

<sup>13</sup> Ver glosario, página 39

# GLOSARIO

## 1. Actividades de la Vida Diaria Básicas

Actividades que permiten el autocuidado de la persona: vestido, bañarse o ducharse, afeitarse, deambular (caminar de un lugar a otro), comer (mantener y manipular comida o líquido en la boca y tragarlo), alimentarse (proceso de llevar la comida o líquidos desde el plato o vaso a la boca) y controlar esfínteres (cuidado de vejiga e intestinos, además de la limpieza y sustitución de sondas, cuando corresponda).

## 2. Actividades de la Vida Diaria Instrumentales

Actividades que una persona necesita desempeñar para funcionar de manera independiente en el hogar y la comunidad: preparar alimentos, limpieza del hogar, uso de transporte público, uso de sistemas de comunicación (teléfono fijo en el hogar, celulares, computadores), cuidado de otros, ir de compras y manejo del dinero.

## 3. Funcionalidad

Es la capacidad de una persona de llevar por sí misma la orientación de sus actos y la relación con su entorno.

## 4. Independencia

Es el nivel óptimo de desarrollo del potencial de la persona para satisfacer las necesidades básicas de acuerdo con su situación de vida.

## 5. Dependencia Moderada o Severa

**Moderada:** cuando la persona necesita ayuda en una o varias actividades de la vida diaria, al menos una vez al día.

**Severa:** cuando la persona necesita ayuda para realizar las actividades de la vida diaria, dos o tres veces al día. Requiriendo de un cuidador la mayor parte del tiempo alguna parte del día.

### 6. Comunicación clara y efectiva

Comunicarse escuchando a los otros, pensar acerca de lo que están diciendo y explica el punto de vista con lenguaje simple y entendible.

### 7. Proactividad

Es la actitud en que la persona asume el pleno control de su conducta, de una manera activa y creativa, que permita generar mejoras en el trabajo que desempeña.

### 8. Paternalista

Es la manera de aplicar protección o cuidados que reduce la libertad y autonomía de la persona.

### 9. Asistencialismo

Es la manera de entregar colaboración, ayuda o apoyo a una persona, y en donde la responsabilidad y compromiso para desarrollar una actividad está en el cuidador y no en la persona.

### 10. PACAM

El PACAM es parte de un conjunto de actividades de apoyo alimentario nutricional de carácter preventivo y de recuperación, que distribuye alimentos fortificados con micronutrientes a los adultos mayores, en los establecimientos de Atención Primaria del Sistema Nacional de Servicios de Salud (MINSAL, 2016).

### 11. Capacidades

Es la aptitud, actitud y recursos con los que cuenta una persona para llevar a cabo ciertas tareas.

### 12. Habilidades

Es la aptitud, facilidad y rapidez para llevar a cabo cualquier tarea o actividad de manera exitosa.

### 13. Ayudas Técnicas

Elementos o implementos requeridos por una persona con discapacidad para prevenir la progresión de la misma, mejorar o recuperar su funcionalidad, o desarrollar una vida independiente.



La **Protección Social**  
**ESTU DERECHO**