

Guía Práctica para el **Cuidado** de **Personas Mayores**



Esta es una publicación de **Fundación NTD** y **MUDE**, con el apoyo del **Fondo Canadiense** para las Iniciativas Locales, **FCIL**.

Textos de apoyo de **CORABIA**
(829) 973-0104

Derechos de reserva:

Esta permitido copiar, distribuir o comunicar el contenido de esta publicación, siempre y cuando mencione la autoría de esta publicación, no sea utilizada comercialmente y no modifique el contenido para elaborar, transformar o generar otras publicaciones.

Título: Guía Práctica para el cuidado de personas mayores

Fecha: Febrero 2025, 1ª edición.

Santo Domingo República Dominicana

ÍNDICE

Pág.

- **Presentación** _____ 5
- **Módulo 1: Generalidades de la vejez y el envejecimiento** _____ 6
 - ¿Por qué envejecemos? _____ 7
 - Aprovechar el envejecimiento? _____ 8
 - Vejez _____ 9
 - Cambios en el funcionamiento del _____ 10
cuerpo en la vejez
 - Cambios biológicos y neuro anatómcos _____ 13
del adulto mayor
 - Cambios psicomotores del adulto mayor _____ 14
 - La personalidad en la vejez _____ 15
- **Módulo 2: El Cuidado de Personas mayores** _____ 16
 - ¿Quién es un cuidador? _____ 17
y ¿Cuál es el rol del cuidador?
 - ¿Qué necesitas para ser un buen cuidador? _____ 18
 - Protocolo en el cuidado del adulto mayor _____ 19
 - Técnicas para el cuidado personal _____ 20
del adulto mayor
 - Cuidado oral del adulto mayor _____ 23
 - Alimentar al adulto mayor _____ 27

- Movilidad de la persona mayor _____ 30
- Pasos para trasladar a un adulto mayor _____ 34
de la cama a una silla de ruedas
- Uso de medios auxiliares _____ 37
- Cambios de posición o postura _____ 39
- Medicación en el adulto mayor _____ 40
- Privacidad y dignidad de la persona mayor _____ 41

• **Módulo 3: Técnicas y estrategias para el manejo de las emociones de la persona mayor y del cuidador**— 42

- ¿Por qué es importante el manejo emocional?— 43
- Desafíos emocionales del adulto mayor _____ 44
- Estrategias para el manejo _____ 45
emocional de la persona mayor
- Estrategias cognitivas para la persona mayor ___ 46
- Técnicas que puede implementar el cuidador ___ 47
- Manejo de la ansiedad en personas mayores ___ 48
- Manejo de la depresión en personas mayores — 49
- Actividades cognitivas para personas mayores 50
- Desafíos emocionales del cuidador _____ 55
- Técnicas de manejo del estrés _____ 56
para el cuidador

• **Bibliografía** _____ 63

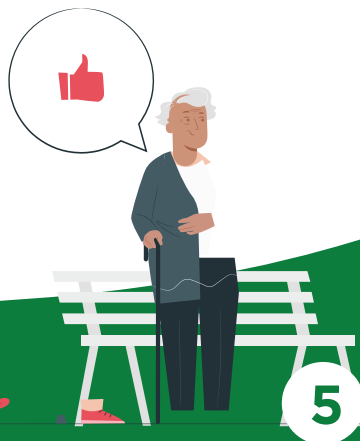


Guía Práctica para
el cuidado de
personas mayores

PRESENTACIÓN

"Esta **guía práctica**, te brindará información básica para realizar la labor de cuidado de personas mayores con técnicas y estrategias precisas, que acordes a su condición física y emocional, contribuyan a su bienestar integral..."

¡Esperamos sea muy útil!



Guía Práctica para
el cuidado de
personas mayores

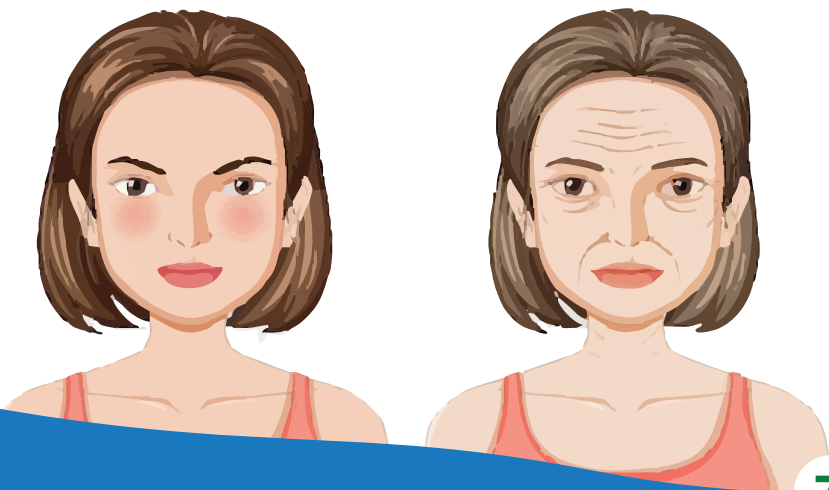
MÓDULO 1

GENERALIDADES DE
LA VEJEZ
Y EL ENVEJECIMIENTO

¿POR QUÉ ENVEJECEMOS?

Envejecimiento:

Proceso de cambio que se da durante el ciclo de vida, cambios interconectados: biológico, cognitivo, socioemocionales, entre otros.



¿APROVECHAR EL ENVEJECIMIENTO?

Tenemos la oportunidad de orientar aspectos de nuestras vidas que no han podido ser desarrollados de forma equilibrada, a nivel social, económico, psicológico y espiritual.



La Persona mayor puede transformar su presente en una fuente de oportunidades.

VEJEZ

CULTURALMENTE EXISTE DIFERENTE INTERPRETACIÓN DE VEJEZ

ENVEJECIMIENTO:

Hace alusión a los cambios generados por el tiempo.



SENECTUD:

Es la pérdida progresiva de facultades de los sistemas biológicos.



CAMBIOS EN EL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO EN LA VEJEZ

CALIDAD AUDITIVA

Disminución y pérdida de la audición, sobre todo escuchar los sonidos de alta frecuencia.

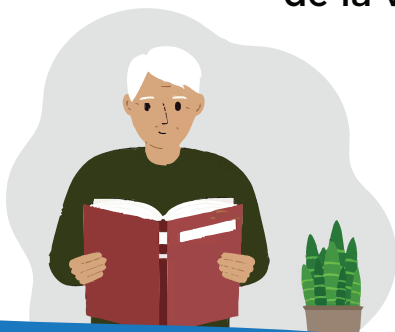
Se deteriora el sistema vestibular, esto genera dificultad para mantener el equilibrio.

AGUDEZA VISUAL

La córnea se hace más espesa y pierde sensibilidad.



Decae la claridad de la visión.



CAMBIOS EN EL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO EN LA VEJEZ

CALIDAD OLFATIVA

Hiposmia: Disminución de la capacidad de oler.

Disosmia: Distorsión del olfato o dificultad para la percepción de los olores.

Anosmia: Carencia o pérdida total del olfato.



EL GUSTO

Pérdida de sensibilidad al sabor.

Pérdida de elasticidad de la boca y labios.

Disminución de la cantidad de la saliva.

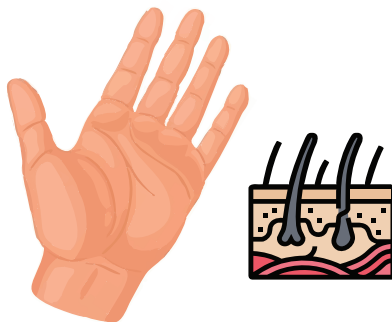


CAMBIOS EN EL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO EN LA VEJEZ

TACTO

Con la edad, la sensibilidad al tacto disminuye.

La piel se vuelve más frágil y menos elástica, se pierden receptores táctiles.



El decaimiento de los sentidos hace que se pierda independencia y puede generar accidentes.

Al cuidar de una persona mayor, recuerda tomar medidas para atender los cambios naturales de la edad.

CAMBIOS BIOLÓGICOS Y NEURO ANATÓMICOS

- Disminuye el metabolismo: La persona se vuelve friolenta.
- Pueden presentar insomnio e interrupción ocasional del sueño.
- Se pierde masa muscular y fuerza física.
- Lentitud del funcionamiento psicomotriz.
- Disminuye la presión arterial: Son más propensos a eventos cerebro-vasculares.



CAMBIOS PSICOMOTORES DEL ADULTO MAYOR

Por lo general las personas mayores en su andar:

- Dan pasos cortos.
- Caminan despacio, con los pies separados.
- El contacto de los pies con la superficie lo hacen con toda la planta del pie.

De esta forma se compensa la falta de equilibrio y se evitan caídas.



LA PERSONALIDAD EN LA VEJEZ

Rasgos de la personalidad más típica en la vejez:

- Auto concepto
- Autoestima
- Identidad
- Prudencia
- Conservadurismo
- Introversión
- Depresión
- Rigidez mental
- Dependencia
- Autoridad o dominio



Guía Práctica para
el cuidado de
personas mayores

MÓDULO 2

EL CUIDADO DE
PERSONAS MAYORES



¿Quién es un cuidador?

Es la persona que realiza las labores de asistencia y que proporciona bienestar a una o varias personas que pueden estar o no, en condición de dependencia.



¿Cuál es el Rol del cuidador?

Acompañar y atender en las necesidades básicas del adulto mayor a través de un trato digno, favoreciendo su autonomía, cuando su condición física y cognitiva así lo permita.

¿QUÉ NECESITAS PARA SER UN BUEN CUIDADOR?



ACTITUDES

- Ser servicial
- Ser paciente
- Tener capacidad de comunicar
- Ser observador
- Tener vocación

- Poseer inteligencia emocional
- Buen estado físico
- Transmitir energía positiva
- Tener empatía
- Ser servicial

PROTOCOLO EN EL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

LAVADO DE MANOS / DESCONTAMINACIÓN DE MANOS

DEFINICIONES

- **Lavado antiséptico de manos:**

Lávese las manos con agua y un jabón que contenga algún agente antiséptico.

- **Desinfección antiséptica de manos con soluciones de base alcohólica:**

Friccione las manos con un antiséptico de manos que contenga alcohol.



TÉCNICAS PARA EL CUIDADO PERSONAL DEL ADULTO MAYOR

BAÑO EN CAMA

Elementos QUE NECESITA para un baño en la cama.

- Un tazón grande de agua tibia
- Jabón (preferible que no requiera enjuague).
- Dos paños o esponjas suaves
- Toalla seca
- Loción o crema hidratante
- Provisiones para afeitar, si planea afeitar al paciente.
- Peine u otros productos para el cuidado del cabello.



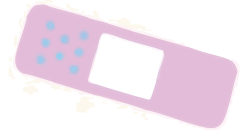
BAÑO EN CAMA

Pasos para llevar a cabo un baño en la cama:

- 1) Traiga todos los elementos que va a necesitar al lado de la cama de la persona que cuida.
- 2) Eleve la cama a una altura cómoda para evitar fatigarse la espalda.
- 3) Explíquele a la persona, lo que va a hacer (bañarlo/a).
- 4) Verifique la temperatura del agua y pregúntele a la persona si esta cómodo y si la temperatura del agua le parece bien y que no esté frotándolo/a demasiado fuerte.

Asegúrese de destapar únicamente la zona del cuerpo que va a lavar. Esto impedirá que la persona sienta frío y también le brindará privacidad.





Pasos para llevar a cabo un baño en la cama:

5) Mientras la persona esté acostado boca arriba, empiece lavándole la cabeza y avance hacia los pies. A continuación, voltéelo/a un lado y lávele la espalda.

6) Asegúrese de enjuagar todo el jabón y luego seque la zona con una toalla suavemente. Aplique loción antes de cubrir la zona.

7) Para lavar la zona íntima: Traiga agua fresca y tibia al lado de la cama y un paño limpio. Primero lave los genitales y luego avance hacia las nalgas, lavando siempre de adelante hacia atrás.



CUIDADO ORAL DEL ADULTO MAYOR

ELEMENTOS QUE NECESITA:

- Vaso con agua
- Guantes de un solo uso no estériles
- Toalla
- Cepillo de dientes, dentífrico
- Cubeta pequeña
- Antiséptico bucal
- Depresor y gasas estériles
- Bálsamo labial hidratante
- Bolsa para residuos



CUIDADO ORAL DEL ADULTO MAYOR

PROCEDIMIENTO GENERAL:

Si la persona se encuentra en cama:

- 1) Lávese las manos y póngase los guantes si es necesario.
- 2) Eleve la cabecera de la cama hasta una posición de sentado o semi-incorporado.
- 3) Si la persona no puede realizar la higiene bucal por sí mismo:
 - Explíquelo el procedimiento que va a realizar y pídale amablemente su colaboración.
 - Cepíllele los dientes realizando un movimiento de barrido para eliminar los residuos.
 - Limpiar la cara externa e interna, superior e inferior de los dientes y muelas de ambas mandíbulas, así como la lengua.

CUIDADO ORAL DEL ADULTO MAYOR

- 4) Dele un vaso de agua para que se enjuague la boca, indíquele que tome un sorbo y lo deseche en la cubeta (repetir).
- 5) Secar y limpiar con una toalla suave y aplicar bálsamo labial hidratante (opcional).

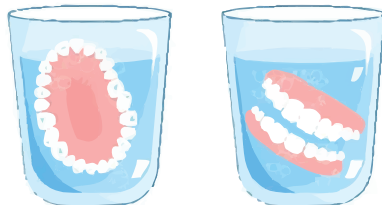
Si la persona está inconsciente con mucho cuidado:

- Coloque la cabeza ladeada.
- Prepare una gasa enrollada en un depresor, empapada en antiséptico bucal.
- Limpie toda la boca, repitiendo el proceso con varias gasas.
- Juague la boca con agua (jeringa 10cc) aspirando el contenido al mismo tiempo.

CUIDADO ORAL DEL ADULTO MAYOR

Si la persona utiliza prótesis dental:

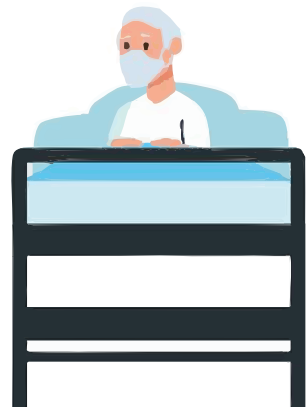
- Explíquese el procedimiento que va a realizar y pida su colaboración.
- Retire la dentadura con una gasa, moviendo con suavidad la placa superior.
- Deposítela en una taza o vaso para su cepillado y juagado posterior.
- Limpie la boca enjuagándola con antiséptico bucal o, si esto no es posible, con una gasa impregnada.
- Limpie la dentadura con cepillo de dientes y dentífrico y a continuación, introduzcala en un vaso con agua hasta ser recolocada.



ALIMENTAR AL ADULTO MAYOR

Aspectos a tener en cuenta en la alimentación de una persona mayor

- Respetar los gustos
- Dificultad de masticación
- Dificultad de deglución
- Postura para comer
- Preparar el entorno
- Utensilios adecuados



TIPS PARA ALIMENTAR AL ADULTO MAYOR

Procedimiento:

- 1) Asegúrese de que la dieta que va a suministrar corresponda a la prescrita. Si existen alergias o intolerancias a algún alimento, verifique.
- 2) Coloque al paciente en posición recta 90° grados así evitará una broncoaspiración (comida en los pulmones).
- 3) Colóquele una servilleta debajo del mentón para evitar ensuciar su ropa.



- 4) Permítete a la persona decidir el orden en que tomará los alimentos: pues lo importante es que los coma.
- 5) Líquidos: Si la persona se encuentra en estado de semi inconsciencia, se recomienda utilizar otra vía de administración de líquidos; pero si se hace por la boca, debe hacerse despacio y con mucha precaución.
- 6) Los alimentos sólidos deben administrarse en pequeñas cantidades y preferiblemente ser blandos.
- 7) Es aconsejable mantener registro del tipo de dieta y la cantidad que ingirió el paciente.
- 8) Al terminar la comida, ayude de nuevo al paciente en el lavado de manos e higiene bucal y déjelo en la misma posición (sentado) por unos 30 minutos más.



MOVILIDAD DE LA PERSONA MAYOR

MECÁNICA CORPORAL

- **La mecánica**, estudia el equilibrio y movimiento de los cuerpos.
- **Mecánica corporal**, es la disciplina que trata del funcionamiento correcto y armónico del aparato músculo esquelético en coordinación con el sistema nervioso.

Es importante realizar movimientos corporales porque:

- Disminuyen el gasto de energía muscular.
- Mantienen la actividad nerviosa funcional.
- Previenen anomalías músculo esqueléticas.
- Ayudan a conservar el tono muscular y evitar la fatiga.







CFLI/FCIL

Fondo Canadá para
Iniciativas Locales

PASOS PARA TRASLADAR A UN ADULTO MAYOR DE LA CAMA A UNA SILLA DE RUEDAS:

- 1) Verifique que cualquier alfombra suelta esté fuera del camino para evitar resbalar.
- 2) Tal vez necesite poner calcetines o zapatos antideslizantes en los pies del paciente.
- 3) Explíquelo los pasos al paciente.
- 4) Ubique la silla de ruedas junto a la cama, cerca de usted.
- 5) Ponga los frenos de la silla y separe los reposapiés.
- 6) Aliste a la persona para moverlo
- 7) Antes de pasarlo/a a la silla de ruedas, la persona asistida debe estar sentada.



- 8) Para llevar a la persona hasta una posición sentada, voltéelo sobre el mismo lado de la silla de ruedas.
- 9) Ponga uno de sus brazos bajo los hombros del paciente y uno detrás de las rodillas. flexione sus rodillas.
- 10) Balancee los pies de la persona fuera del borde de la cama y aproveche el impulso para ayudarlo al paciente a sentarse.
- 11) Mueva al paciente hasta el borde de la cama y baje la cama, de forma que los pies queden tocando el suelo.
- 12) Coloque su pie en medio de los de la persona adulta mayor.
- 13) Abrácelo por debajo de las axilas con sus dedos entrelazados



PASOS PARA TRASLADAR A UN ADULTO MAYOR DE LA CAMA A UNA SILLA DE RUEDAS:

- 14) Pídale a la persona asistida que lo/la abrace a usted, colocando los brazos sobre su cuello.
- 15) Levante la persona, solamente cuando se sienta seguro de hacerlo y colóquelo en la silla.
- 16) Una vez en la silla, colóquese la correa de seguridad, para evitar caídas y acomódele los brazos y pies.

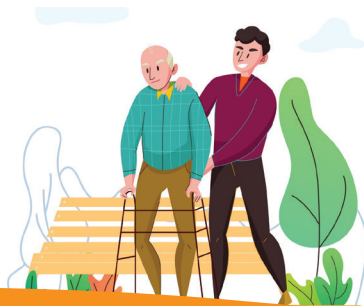


USO DE MEDIOS AUXILIARES

La marcha: La deambulaci3n constituye una de las manifestaciones elementales del ser humano y es importante para conseguir una calidad de vida suficiente.

La marcha puede verse dificultada en el adulto mayor por diversas razones: Enfermedades f3sicas o ps3quicas, el propio proceso de envejecimiento o razones de tipo social.

En gran n3mero de ocasiones se hace necesario, o al menos aconsejable, la utilizaci3n de un medio auxiliar.



USO DE MEDIOS AUXILIARES

Los medios auxiliares más utilizados, ante una marcha inestable, son: bastones, muletas con codo y andadores.

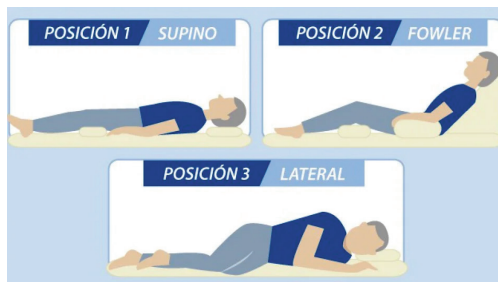


CAMBIOS DE POSICIÓN O POSTURA

Los cambios posturales son las múltiples actividades que se han de realizar para movilizar al adulto mayor, que no se puede mover por sí mismo.

Tienen como objetivos:

- Evitar la aparición de úlceras por presión
- Mejorar la circulación de las zonas de contacto
- Proporcionar comodidad al paciente
- Evitar forzar las articulaciones
- Beneficiar con el movimiento la expulsión de mucosidades acumuladas



MEDICACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

Se pueden llegar a presentar:

- Cambios en la metabolización, absorción y la manera en la que son excretados.
- Seguir siempre las instrucciones dadas por su médico.
- Dificultad de recordar cuándo y cómo deben tomarse, puede llevar a cabo una duplicación de la dosis.
- No responsabilizar al adulto mayor de la toma de su medicación.
- Respetar los horarios, es importante suministrarla a la hora y frecuencia indicada por el médico especialista.



PRIVACIDAD Y DIGNIDAD EN LA PERSONA MAYOR

DERECHO A LA PRIVACIDAD

Toda persona tiene derecho a la privacidad y confidencialidad de las informaciones relacionadas con su salud.

PUDOR

Es el hábito de salvaguardar la intimidad.

PROTECCIÓN DE INTIMIDAD

- Derecho a la intimidad corporal
- Derecho a limitar grabaciones, o fotografías que evidencie la vida íntima del paciente.
- Dar a conocer aspectos de religión y política del paciente.

MÓDULO 3

TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES DE LA PERSONA MAYOR Y DEL CUIDADOR

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL MANEJO EMOCIONAL?

- Las/os adultos mayores asistidos y sus cuidadores enfrentan desafíos emocionales constantes.
- El bienestar emocional contribuye a una mejor calidad de vida.
- El manejo emocional reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.



DESAFÍOS EMOCIONALES DEL ADULTO MAYOR

- Sensación de pérdida de autonomía.
- Tristeza, depresión y ansiedad.
- Miedos relacionados con la muerte y la soledad.
- Alteraciones cognitivas que afectan la comunicación.

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR

- Escucha activa.
- Validación emocional.
- Fomentar la participación en actividades.
- Técnicas de relajación:
Respiración y meditación

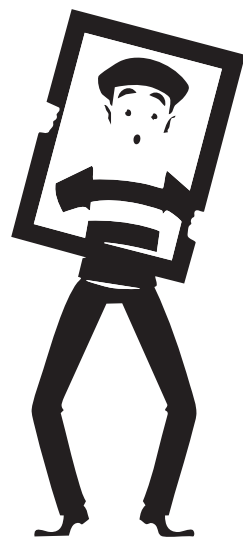


ESTRATEGIAS COGNITIVAS PARA LA PERSONA MAYOR

- Reestructuración cognitiva.
- Reducción de la ansiedad.
- Fomentar la comunicación con señales visuales y táctiles.



**COMUNICACIÓN
NO VERBAL**



TÉCNICAS QUE PUEDE IMPLEMENTAR EL CUIDADOR:

- **Ayudarle a identificar errores:** Reconocer los errores que se cometen.
- **Cuestionar los pensamientos:** Evaluar los pensamientos negativos y determinar si son útiles o correctos.
- **Replantearse las cosas:** Usar la técnica de "¿qué pasaría si?" para profundizar en las consecuencias de los pensamientos negativos.
- **Practicar la atención plena:** Aumentar la conciencia de los pensamientos y emociones.
- **Usar afirmaciones positivas:** Reforzar pensamientos alternativos.
- **Hacer preguntas:** para aumentar la autocomprensión y la capacidad de cuestionar las ideas.



MANEJO DE LA ANSIEDAD EN PERSONAS MAYORES

- Puede hacer uso de de la respiración profunda.
- Distracción positiva: Realizar juegos y actividades cognitivas le ayudará. a reducir la ansiedad.
- Creación de un ambiente relajante.



- **Mantenga conversaciones regulares** y muestra interés por los pensamientos y sentimientos de la persona.
- **Escuche con empatía y demuestre paciencia** al tratar con sus emociones y preocupaciones.
- **Ayuda a mantener conexiones sociales** con amigos y familiares, ya sea en persona o a través de llamadas telefónicas y videollamadas.



- **Ordenamiento de letras:**

Poner letras en desorden y formar con ellas palabras o frases que tengan sentido ayudará a ejercitar el cerebro y las funciones mentales encargadas del lenguaje.

- **Reconocimiento auditivo:**

Escuchar música y reconocer los patrones de sonido también es una actividad que puede ser de mucha utilidad. Además, reconocer tonalidades de voces de familiares o personas conocidas, también ejercitará las funciones cognitivas.



- **Tareas sencillas del hogar:**

Estas actividades que parecen simples requieren de un alto nivel de concentración: doblar la ropa, poner la mesa u organizar la cocina, además de permitir que sean agentes activos y colaboradores en el hogar, ejercitarán su motricidad.

- **Juegos de agilidad mental:**

Las sopas de letras, sudokus o crucigramas son excelentes para mantener la mente activa y relacionar conceptos entre sí que retrasarán el deterioro de la memoria.



ACTIVIDADES COGNITIVAS PARA PERSONAS MAYORES

- **Actividades de orientación:**

Emparejar imágenes, unir puntos o hacer actividades de llegar a un sitio específico en un mapa, pueden ser esenciales para trabajar el sentido de la orientación y, cómo no, ejercitar la memoria.

- **Juegos de mesa:**

Los juegos además de ser entretenidos y generar disfrute, trabajan el razonamiento y mantienen activo el componente neuropsicológico en los adultos mayores; si se practica en compañía, mucho mejor, porque también fomentará las habilidades sociales.





- **Escribir:**

Llevar una especie de diario puede ser muy beneficioso, porque no solo ayuda a llevar un recuento del día a día que mejore los recuerdos vívidos y la memoria, sino que también proporcionará mayor cercanía con el lenguaje.

- **Nombrar objetos:**

Recordar cómo se llama cada cosa e identificarla con su funcionalidad, puede parecer una actividad simple, pero realmente es muy beneficiosa para mejorar las conexiones neuronales.

- **Manualidades:**

Las actividades artísticas, además de liberar estrés, requieren gran concentración y del uso de una secuencia de trabajo que ayuda a ordenar la mente. Puede hacer lo que más disfrute, desde pintar hasta hacer bisutería.

- **Tejer:**

Mantener un patrón de movimiento, como cuando se teje es excelente para ejercitar la memoria y además es súper divertido.



DESAFÍOS EMOCIONALES DEL CUIDADOR

- Puede llegar a presentar estrés y agotamiento físico y emocional (burnout).
- Sentimiento de sobrecarga y frustración.
- Ansiedad y miedo al futuro de la persona mayor.
- El control de emociones requiere de comprensión, estrategias para afrontarlas y de apoyo emocional.



TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS PARA EL CUIDADOR

La manera en cómo se ve así mismo y cómo ve alguna situación en particular determinará lo que siente. Piense positivamente, esto lo ayudará a controlar la angustia o a controlar la tristeza y sentirse mejor.

1- Identifique la emoción: Por ejemplo, culpa, miedo o frustración. Reconozca la emoción y reflexione sobre su causa.



2- Qué ideas acompañan lo que siente?: Como se vea a sí mismo y cómo vea alguna situación en particular determinará lo que siente. Piense en positivo, le ayudará a controlar sentimientos como angustia o tristeza.

3- Dese permiso de sentirse triste, enojado, ansioso, etc. Las situaciones que se viven al cuidar una persona mayor pueden generar sentimientos de amor, culpa o enojo, sobre todo si es familiar. Recuerde que estas ideas sobre las emociones: no son buenas ni malas, sólo son señales que indican la conveniencia de cambiar creencias. Entender las emociones no es luchar contra ellas, es tratar de controlar la acción considerando cómo se sentirá cuando haya pasado todo.

4- Es importante comprender que se puede equivocar y perdonarse: Cuidar a una persona en estado de vulnerabilidad genera desgaste emocional, físico y mental, por lo que puede afectar las decisiones. Si se equivocó o no hizo lo suficiente, comprenda que, como cualquier otra persona, Usted hace lo mejor que puede.

5- Expresar sus sentimientos: Describa la acción y lo que eso generó en usted, evitando acusaciones. En la medida en que lo haga, liberará tensión independientemente de la respuesta que obtenga de la otra parte.



6- Reconozca lo que no puede cambiar: Cuando se cuida a un adulto mayor, hay frustración constante en situaciones cotidianas como la incontinencia urinaria, entre otras. No crearse expectativas ayuda a disminuir la frustración. Significa diferenciar entre deseo y realidad.

7- Converse con otros cuidadores: Compartir experiencias y sentimientos sin sentirse juzgado libera tensión y ayuda a manejar las emociones. Es ideal para aprender cómo afrontar algunas situaciones y emociones. Sentirse escuchado y comprendido es un factor de protección ante la tristeza y la frustración.



8- Maneje su respiración: Estando alterado, la respiración y el ritmo cardíaco se aceleran, ya que se activa la alerta en el organismo. Un control de emociones efectivo implica intervenir en la respiración con inhalaciones y exhalaciones lentas y profundas para que el cuerpo abandone el estado de alerta.

9- Bailar!: Además de ser una actividad física, activa los centros del placer del cerebro. Sirve para tomar conciencia del cuerpo y relajar los músculos. Ayuda en terapias de depresión y levanta el ánimo.



10- Medite: La meditación ayuda a bajar la ansiedad. Si la práctica es frecuente, será más fácil el control de emociones durante un episodio estresante. La meditación es un trance natural que sucede, por ejemplo, cuando va conduciendo por la ruta y se concentra en el camino. Significa poner su atención en un punto, ya sea música, color, forma, etc.

Se recomienda iniciar con una duración mínima de 5 minutos, sin embargo, si se practica todos los días es conveniente ir incrementando el tiempo hasta conseguir el ideal y que se torne en un hábito en su vida.



RECUERDA:

Es muy importante establecer
y contar con redes de
apoyo como lo son **FAMILIA**
Y/O AMIGOS



Bibliografía

- **Guía de Técnicas para Ayudantes de Salud en el Hogar”**. Jetta Fuzy, RN, MS
William Leahy, MD 3era. Edición 2011.

- **Montreal, M.: “Habilidades para la intervención con personas mayores”**.
En calidad de vida en personas mayores.
Editorial Dykinson, Madrid, 2024.

- **“Psicología de la Senetud”** Editorial
Herder, Barcelona, 1980

<https://www.viveplenitud.com.do/blog/incontinencia/el-control-de-emociones-en-el-cuidador>

