

Unidad 6. La o el cuidador de personas adultas mayores

6.3 Actividades que desempeña el cuidador o cuidadora del adulto mayor

A partir de una edad, se van perdiendo las aptitudes psicomotrices, cognitivas y sociales. Esas pérdidas producen una disminución considerable de la funcionalidad de los mayores. Todas estas circunstancias ocasionan sentimientos de inutilidad que deberán ser resueltos a través de la acción interactiva de todo el que se encargue de la persona adulta mayor.

Los cuidadores y cuidadoras deben saber que toda atención de la persona adulta mayor debe hacerse desde una visión integral. Según ésta, el adulto mayor será atendido con base en su situación médica general, su capacidad funcional y el entorno en el que se desenvuelve.

Es importante saber en qué condiciones se encuentra la persona adulta mayor: cuál es su estado de salud y qué tan dependiente es. Después de obtener la información de la situación funcional de base, habrá que seguir de cerca cualquier deterioro de la misma, para programar a tiempo la necesidad de apoyo social. Se debe alentar al adulto mayor para que mantenga el máximo tiempo posible su participación en las actividades de autocuidado y tareas domésticas, pese a que las realice con esfuerzo y de forma inadecuada.

De manera general, la o el cuidador llevará a cabo las siguientes tareas, con la finalidad de atender los cuidados que necesite la o el adulto mayor:

- ✓ Transportar a la persona adulta mayor fuera del domicilio, por ejemplo, acompañarle al médico, pasear junto a él, etc.
- ✓ Se encargan de la movilidad de la persona adulta mayor en el interior del domicilio como acompañarlos al baño, así como ayudarles a levantarse y acostarse en la cama.
- ✓ Se encargan de la higiene personal como peinado, baño, vestido, etc.
- ✓ Supervisan la toma de medicamentos, controlando los horarios y las dosis, de acuerdo a las indicaciones médicas.
- ✓ Colaboran o realizan tareas de enfermería.
- ✓ Resuelven situaciones conflictivas derivadas del cuidado, por ejemplo, cuando se comporta de forma agitada.
- ✓ Le ayudan en la comunicación con los demás cuando existen dificultades para expresarse.
- ✓ Realizan otras actividades como llevarle un vaso de agua, acercar el teléfono, etc.

Es muy importante la actividad del cuidador o cuidadora ya que pueden ayudar en la detección de síntomas de alarma del estado físico y psíquico del adulto mayor, vigilar su estado nutricional y observar la vulnerabilidad a que pueda estar expuesto.

Para que la persona que está al cuidado de la el adulto mayor pueda realizar de manera eficiente las actividades que le correspondan, es importante que tenga a la mano la información necesaria respecto a la condición de la o el adulto mayor, así como la explicación

de la resolución de problemas de comportamiento en la persona cuidada, de esa forma, la o el cuidador sabrá qué se debe hacer y, del mismo modo, qué está en sus manos.

