

## LAS TAREAS DE UN CUIDADOR

Al abordar el tema de los cuidadores de personas mayores, surgen numerosas y variadas cuestiones relacionadas con quiénes son estas personas, cómo influye la situación de cuidado en sus vidas, qué necesidades concretas tienen, cómo se les puede ayudar a satisfacerlas, etc... Aquí trataremos de contestar algunas de esas interrogantes.

### EN QUÉ CONSISTE CUIDAR AL OTRO?



Cuidar es una situación que muchas personas a lo largo de sus vidas acaban experimentando. La experiencia de cada cuidador es única, ya que son muchos los aspectos que hacen que esta experiencia difiera de cuidador a cuidador.

El por qué se cuida, a quién se cuida, la relación previa con la persona

cuidada, la causa y el grado de la dependencia del familiar de edad avanzada, la ayuda que prestan otros miembros de la familia y las exigencias que se autoimpongan los cuidadores son algunos de esos aspectos.

Características comunes a las situaciones de cuidado de personas mayores

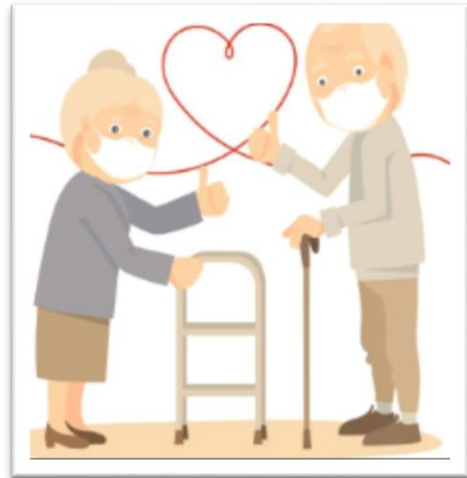
Proporcionar esta ayuda es una buena forma de que los mayores sientan que sus necesidades físicas, sociales y afectivas estén resueltas, lo que obviamente implica una dedicación importante de tiempo y energía.

Además ser cuidador conlleva tareas que pueden no ser cómodas y agradables. También suele darse más de lo que se recibe y es una actividad que normalmente no se ha previsto y para la que no se ha sido previamente preparado.

Aunque las áreas en las que se prestan cuidados y las tareas que hay que llevar a cabo dependen de cada situación particular, muchas de ellas, sobre todo las más habituales, son comunes la mayoría de las veces.

### ***Tareas frecuentes de los cuidadores***

- Ayuda en las actividades de la casa (cocinar, lavar, limpiar, planchar, etc.).
- Colabora en el transporte fuera del domicilio (por ejemplo, llevarlo al médico).
- Acompaña al cuidador en el desplazamiento al interior de la residencia.
- Participa en la higiene personal del adulto mayor (peinarse, bañarse, etc.).
- Puede prestar asesorías en la administración del dinero y los bienes.
- Supervisa la toma de medicamentos.
- Realiza tareas de enfermería.
- Suele llamar por teléfono o visitar regularmente a la persona que cuida.
- Resuelve situaciones conflictivas derivadas del cuidado (por ejemplo, cuando se comporta en forma agitada).
- Intermedia en la comunicación con los demás cuando existen dificultades para expresarse.



**EQUIPO CERECO**