



Guía del cuidador familiar

Cómo ayudar a su familiar de forma segura, sin lastimarse, y cuidarse usted.



Proteja su espalda

- Doble las rodillas, no la espalda; la fuerza sale de las piernas.
- Acerque a la persona a su cuerpo antes de mover.
- Pida ayuda si pesa mucho; dos personas es más seguro.
- Avise antes de mover y cuente: uno, dos, tres.



Transferencias seguras

- Que se empuje con las manos del asiento, no del andador.
- Apóyela del tronco o cintura, nunca jalando de los brazos.
- Si empieza a caer, acompáñela al piso; no cargue todo el peso.
- Las técnicas dependen de la cirugía: siga a su equipo.



La rutina diaria

- Vestir: primero el lado operado; desvestir: primero el sano.
- Comidas con calcio y proteína; suficiente agua.
- Use un pastillero; no suspenda medicamentos por su cuenta.
- Ayúdele a tomar sus analgésicos a tiempo; si el dolor no cede, avise.



Cuidado de la piel y posición

Estar mucho tiempo sin moverse puede causar llagas (úlceras por presión).

- Si pasa mucho tiempo en cama o sentado, ayúdele a cambiar de posición cada 2 horas.
- Use cojines o almohadas para evitar presión en talones, cadera y espalda.
- Mantenga la piel limpia y seca; revise diariamente que no haya zonas rojas.
- Si aparece una zona roja que no desaparece o una llaga, avise a su equipo.



Vigilar y cuidarse

Qué observar en su familiar y cómo cuidar de usted mismo.

Esté atento a las señales de alarma

Usted es el primero en notar si algo va mal. Tenga a la mano la hoja "Señales de alarma". En una emergencia, llame al 911.

Acompañe y organice

Cuidar bien no es hacer todo, sino ayudar a recuperar la independencia.

- Anime a su familiar a hacer lo que sí puede; ayudar de más lo debilita.
- Acompañelo en su rehabilitación, sin sobreproteger ni hacer todo por él.
- Lleve un calendario de citas y de aplicaciones (denosumab, ácido zoledrónico).
- A la consulta, lleve la lista de medicamentos y sus dudas anotadas.
- Esté pendiente de renovar recetas a tiempo y de no perder citas.

Cúidese usted también

Cuidar es agotador. Para cuidar bien a otro, usted necesita estar bien.

- Pida ayuda y repartan los turnos entre varios familiares.
- Descanse cuando su familiar descanse; duerma lo suficiente.
- No abandone su propia salud ni sus citas y medicamentos.
- Hable de lo que siente con alguien de confianza; desahogarse ayuda.

Señales de que usted necesita más apoyo

Si se identifica con varias de estas, no está fallando: necesita apoyo. Coméntelo con su equipo de salud.

- Se siente agotado todo el tiempo, aunque descanse.
- Está más irritable, triste o sin ganas de las cosas.
- Le cuesta dormir, ha bajado de peso o descuidó su salud.
- Siente que ya no puede más con el cuidado.