

Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

La dinámica corporal: ¡Se trata de TI!

Body Mechanics – It’s All About YOU!

Tu automóvil y otras piezas de equipo importante funcionan con base en principios de mecánica y dinámica. Cada parte está diseñada para moverse en cierto modo y funcionar con otras partes en particular. Tu cuerpo es igual. Ciertas partes están hechas para ciertas actividades y funcionan mejor cuando se utilizan del modo apropiado. Tu tienes control sobre el mejor funcionamiento de cada una de tus partes con la mayor fuerza y eficiencia. También tienes control sobre cómo usarlas apropiadamente. El uso apropiado de tu cuerpo se llama dinámica corporal.

La dinámica corporal incluye el pararse y moverse de maneras que eviten las lesiones, disminuyan el cansancio, y hagan el mejor uso de tu fuerza. Aprendiendo a mover, controlar y balancear tu propio cuerpo, podrás controlar y asistir o mover a otra persona con más seguridad y facilidad. Las lesiones a la espalda son quejas comunes entre las personas a cargo del cuidado de otros, y muchas de esas lesiones se pueden prevenir. Las siguientes sugerencias te ayudarán a hacer mejor uso de la dinámica corporal con seguridad.



UTILIZA TUS PIERNAS en vez de los músculos de tu espalda.



INTERCAMBIO DE IDEAS

¿Qué haces tú en esta situación?

Pregunta: Sé que debo levantar diariamente de la cama a la persona a quien cuido, pero frecuentemente no se quiere levantar y se rehúsa a ayudarme con la transferencia. Es más simple dejarlo en cama. ¿Es más importante que se levante, o que no me lastime tratando de levantarlo si él no quiere?

Respuesta: ¡Ambos son importantes! Ninguno es más importante que el otro. A veces la gente se rehúsa a levantarse porque es un gran esfuerzo. A veces temen caerse, o lastimar a la persona que les ayuda. Trata de entender sus razones para rehusarse. ¿Es a causa de temor? Habla con él acerca de la transferencia. Si aprendes a levantarlo de la mejor manera, será mejor para ambos. Tómame tu tiempo con las transferencias. Sé gentil, positivo, y directo pero firme en la comunicación. No digas “¿Estás listo para levantarte?” Di “Es hora de levantarse.”

Nota: Cómo la persona a cargo del cuidado, deberías conseguir entrenamiento de un terapeuta físico para dar este tipo de cuidado de manera que reduzcas el riesgo de lastimarte o lastimar a la persona bajo tu cuidado.

Consejos útiles para asistentes al mover a otra persona

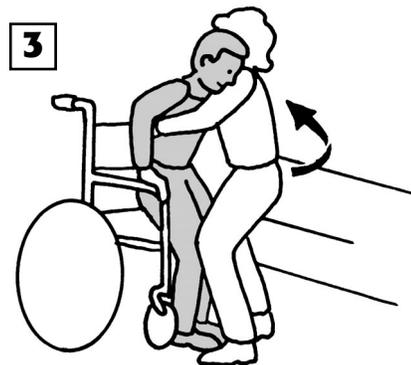
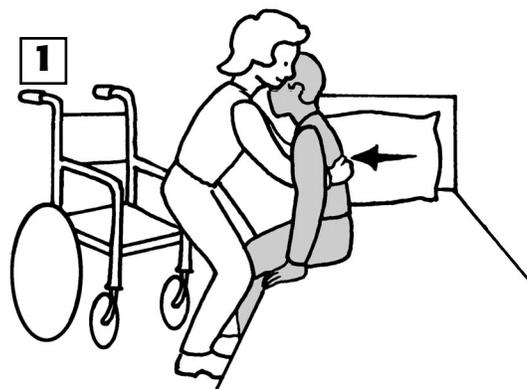
Helpful Caregiver Advice for Moving a Person

Estas sugerencias son sólo para la persona a cargo del cuidado. Asegúrate de recibir entrenamiento sobre los pasos de cualquier transferencia en particular.

- 1**
 - Dile a la persona lo que vas a hacer.
 - Antes de empezar, cuenta con la persona: “Uno, dos, ¡Tres!”
- 2**
 - Para sentirte en control, acércate a la persona que vas a mover o levantar.
 - Mantén tu espalda en una posición neutral, las rodillas dobladas, y el peso distribuido entre ambos pies. Tensa los músculos abdominales y de tu espalda para mantener la posición correcta de apoyo.
 - Utiliza tus brazos para apoyar a la persona.
 - Una vez más, deja que tus piernas sean las que hagan el levantamiento.
- 3**
 - Date vuelta con el cuerpo entero, en vez de torcerlo.
 - Respira profundamente.
 - Mantén los hombros relajados.
 - Si necesitas dar demasiada asistencia con las transferencias, coloca un cinturón fuerte o una faja de transferencia alrededor de la cintura de la otra persona, y mantén control de él hasta

Reglas Generales—General Rules

- No levantes más del peso que puedas con comodidad.
- Siempre dile a la persona que asistes lo que vas a hacer.
- Para crear una base de apoyo, párate con los pies separados por ocho a doce pulgadas (veinte a treinta centímetros) con un pie a medio paso enfrente del otro.
- Dobla tus rodillas un poco.
- Mantén tu espina dorsal en una posición neutral (con el arco normal, no tieso) mientras levantas algo o a alguien.
- **UTILIZA TUS PIERNAS** en vez de los músculos de tu espalda; los músculos de las piernas son más fuertes que los de la espalda.
- Si puedes ajustar la cama, levántala de manera que la parte superior del colchón esté a la altura de tu cintura. Si es demasiado baja o tú eres alto, coloca un pie sobre un banquito para reducir la tensión en la parte inferior de tu espalda.



completar la transferencia. En ciertas situaciones, quizás necesites un aparato tipo grúa, como la grúa Hoyer, para asistirte.

Cuídate a ti mismo: Ejercicios diarios para fortalecer la espalda

Daily Back Strengthening Exercises

A. Abrazar la rodilla

Acuéstate de espaldas, con las rodillas dobladas y tus pies sobre el piso. Utiliza tus brazos para abrazar una rodilla a la vez mientras la acercas lo más que puedas a tu pecho. Repite diez veces con cada rodilla.



B. Aplanar la espalda

Acuéstate de espaldas, con las rodillas dobladas y tus pies sobre el piso. Toma respiros profundos mientras tensas los músculos abdominales y haces que la parte inferior de tu espalda toque el piso. Mantén esta posición mientras cuentas hasta quince. Continúa respirando profundamente.



C. Levantar el pecho

Acuéstate boca abajo en una posición relajada. Dobra los codos y levanta tu cabeza y pecho, mantenlos así mientras respiras y cuentas hasta veinticinco. Poco a poco aumenta el tiempo que duras en esa posición.

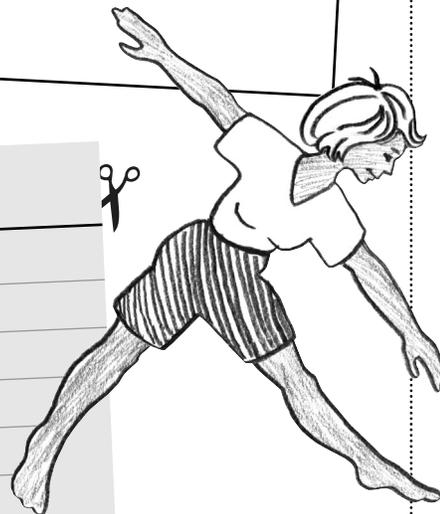


Recuerda que los ejercicios para fortalecer la espalda tardarán un tiempo en dar efecto, pero continúalos, aun después de sentir que ha aumentado la fuerza de tu espalda. Y sin importar que tan fuerte se sienta tu espalda, siempre utiliza la dinámica corporal apropiada.

Cuídate a ti mismo

Para prevenir lesiones a la espalda y al cuello
Para prevenir lastimarte, asegúrate de descansar lo suficiente,
y de mantener:

- ✓ Una buena nutrición
- ✓ Un buen estado físico
- ✓ El uso de la dinámica corporal apropiada
- ✓ Un programa para reducir la tensión, como la meditación diaria
- ✓ Una rutina de calentamiento o estiramiento de los músculos antes de levantar cosas
- ✓ Un programa para fortalecer tu espalda



Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.
From the publishers of

The Comfort of Home

Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC
PO Box 10283, Portland, OR 97296
800-565-1533
or www.comfortofhome.com

Comments and suggestions welcome.

©2002 CareTrust Publications LLC.
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

Para dormir mejor durante la noche

Getting a Better Night's Sleep

El despertar durante la noche aumenta con la edad; caer dormido y quedarse dormido se comienzan a dificultar.

Para dormir mejor durante la noche, el ejercicio regularmente y evita la cafeína y el alcohol por las tardes. Para dormir tranquilamente, utiliza esta técnica de relajación:



- Acuéstate boca arriba.
- Toma respiros lentos y profundos por la nariz, y exhala (déjalos salir) con un suspiro silencioso por la boca.
- Concéntrate en tus pies y piernas, tensando los músculos y luego relajándolos. Comienza con los dedos de los pies, y continúa hasta llegar a los muslos.
- Enfoca tu atención lentamente en tus dedos, manos, brazos y el resto de tu cuerpo, tensando y relajando los músculos lentamente mientras respiras profundamente por la nariz y exhalas por la boca.

Si continúan los problemas para dormir después de utilizar estas técnicas simples por más de un mes, quizás necesites la evaluación de un médico para determinar la causa.

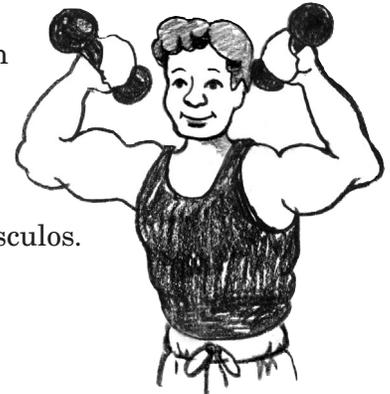
NEXT ISSUE... HYGIENE—KEEPING IT CLEAN!

Caregiver Assistance News

“ C A R I N G F O R Y O U . . . C A R I N G F O R O T H E R S ”

E X A M E N R Á P I D O

Después de leer este ejemplar, piensa en cómo puedes mejorar el cuidado y asistencia si utilizas algunas de las sugerencias que aprendiste. Tus respuestas de “falso” o “verdadero” a las siguientes preguntas te ayudarán en tu razonamiento y aprendizaje.



Circula la V si la siguiente oración es verdadera o F si es falsa.

1. Tú no tienes ningún control sobre el aumento en la fuerza de tus músculos.
V F
2. El relajamiento comienza con la respiración profunda por la nariz y exhalación por la boca.
V F
3. La gente que debe levantarse de la cama siempre esta dispuesta a hacerlo.
V F
4. Algunas personas se quedan en cama porque temen caerse.
V F
5. Al levantar, utiliza los brazos en vez de las piernas.
V F
6. Si estás lo suficientemente cansado, te dormirás fácilmente.
V F
7. La buena nutrición y el descanso ayudan a prevenir las lesiones a la espalda.
V F
8. Nunca le digas a alguien que vas a moverle para que no se ponga tenso.
V F
9. Una grúa tipo Hoyer es un aparato que puede ayudar a alguien a levantarse.
V F
10. La dinámica corporal incluye el uso apropiado del cuerpo.
V F

Nombre _____

Firma: _____ Fecha: _____

Piensa en cómo puedes mejorar la seguridad y prevenir lesionarte la espalda si utilizas algunas de las sugerencias que has aprendido.

Respuestas: 1. F, 2. V, 3. F, 4. V, 5. F, 6. F, 7. V, 8. F, 9. V, 10. V