

# Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

## Emergencias

### *Usa sentido común y permanece tranquilo*

Situaciones de emergencia son comunes con los ancianos porque muchas veces tienen enfermedades crónicas y problemas causados por caídas anteriores. Muchas heridas se pueden prevenir si tomas precauciones, pero cuando ocurre una crisis, es importante usar sentido común y permanecer tranquilo.

### **Cuando llamar al servicio de ambulancia**

#### **Llama al servicio de ambulancia si la persona**

- Está inconsciente
- Siente dolor o presión en el pecho
- Tiene dificultades para respirar
- No tiene pulso y no respira
- Sangra severamente
- Vomita sangre o sangra por el recto
- Ha sufrido una caída y posiblemente tiene huesos quebrados
- Ha tenido un ataque epiléptico
- Tiene dolor severo de la cabeza y se le traba la lengua al hablar
- Siente presión o dolor severo en el abdomen que no se disminuye

#### **O cuando**

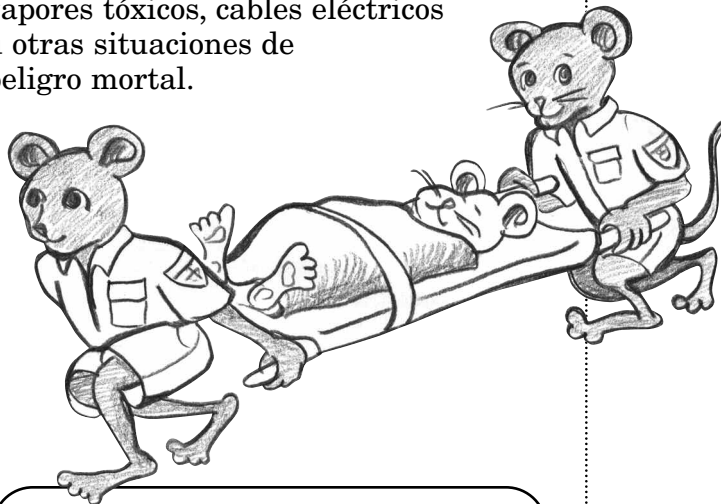
- Mover a la persona podría lastimarla más
- El tráfico o la distancia causarían un retraso peligroso para llegar al hospital
- La persona pesa tanto que tú no la puedes levantar o asistir

El servicio de ambulancia es caro y muchas veces no está cubierto por la póliza de seguro. Úsalo solo cuando crees que exista una situación de emergencia. En caso de emergencia:

**Primer paso:** Llame al 911

**Segundo paso:** Proporciona cuidado a la víctima.

Llama también al 911 en las situaciones de emergencias que involucren incendios, explosiones, vapores tóxicos, cables eléctricos u otras situaciones de peligro mortal.



### *Nota*

Asegúrate de anotar el número 911 cerca del teléfono para poder marcarlo rápidamente. Guarda cerca instrucciones escritas de cómo llegar a tu casa. Si tienes un teléfono con altoparlante, usa el altoparlante para hablar con el empleado del servicio de 911. Así puedes seguir sus instrucciones para ayudar a la víctima de la emergencia.

Artículo continúa  
en la página 2

**Continúa de la página 1****Emergencias—Usa sentido común y permanece tranquilo****En la sala de emergencia**

Asegúrate de entender las instrucciones para el cuidado antes de salir de la sala de emergencia. Se debe llamar al doctor de cabecera del paciente tan pronto como posible y avisarle del cuidado recibido en la sala de emergencia.

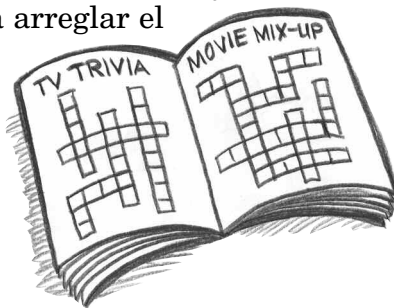
**Trae a la sala de emergencia:**

- Los números de las pólizas de seguro
- Una lista de problemas médicos
- Una lista de medicamentos que la persona toma actualmente
- El nombre y número de teléfono del doctor de cabecera
- El nombre y número de teléfono de un pariente o amigo

**Pérdida de memoria y las enfermedades de Parkinson y Alzheimer**

Puede ser que tu o la persona a la quien cuidas tenga dificultades para recordar la palabra adecuada, o la cosa que se necesita de la tienda. La mayoría de las personas ha experimentado este tipo de situación.

Las personas con la enfermedad de Parkinson experimentan estas dificultades, pero el problema parece más grave u ocurre más frecuentemente de lo que es normal en el proceso del envejecimiento. Las personas con la enfermedad de Alzheimer tienen problemas con la memoria que incluyen una reducción en la cantidad de lenguaje hablado, una incapacidad para entender información complicada, dificultades para acordarse de información aun cuando se les da ayuda, y una tendencia para olvidarse de sus amigos y familiares y hasta de su propia identidad. Acuérdate que algunos medicamentos pueden afectar la memoria y la concentración. El médico puede avisarte si ajustar las dosis pueda arreglar el problema.

**Cambios que podrías observar:**

- Hay una reducción en la capacidad de la persona para concentrarse o para entender todos los etapas de una actividad
- La persona necesita tiempo adicional para pensar en lo que quiere decir
- Tiene dificultad para pensar en la palabra específica que quiere utilizar
- “Pierde el hilo” mientras que hable
- Se distrae fácilmente
- Necesita más tiempo para entender información

**Actividades diarias para aumentar la capacidad del cerebro**

- Hacer crucigramas, rompecabezas, o libros de puzzle
- Leer y hablar sobre artículos de revistas y periódicos
- Organizar fotos viejas en un álbum para los hijos y nietos
- Empezar con un pasatiempo como la jardinería—mirar catálogos de semillas, hacer listas de lo que se necesita, hacer un plan
- Hacer ejercicio diario; aun los paseos cortos pueden ayudar a mejorar la salud

# La depresión

## El sentirse apoyada ayuda a las mujeres a evitar la depresión

Los proveedores de cuidado dicen que se sienten más deprimidos que los miembros de otros grupos. Pero la investigación reciente sugiere que su depresión se puede tratar si los proveedores de cuidado buscan ayuda. Se cree que 18 millones de personas en los estados unidos sufren de depresión cada año. La frecuencia de la depresión es dos veces más alta entre mujeres que entre hombres.

Para evitar la depresión o mejorar una condición existente, las mujeres deben buscar una buena red de apoyo. Una mujer sin red de apoyo social tiene mayor probabilidad de sufrir de depresión.

Es interesante que esta observación no aplica igualmente a los hombres. El apoyo social apenas influye su riesgo de sufrir de depresión. Puede ser que los hombres usen su red de apoyo social de otra manera. Tal vez el apoyo emocional sea menos

importante; es más probable que los hombres necesiten “actividades compartidas o ‘distracciones,’” dicen los investigadores de un estudio sobre el tema.

Busca los grupos de apoyo con personas que comparten tu condición. Por ejemplo, hay organizaciones para las personas con las enfermedades de Parkinson, del corazón o de Alzheimer y para las víctimas de derrames cerebrales. También puede buscar a familiares y amigos que tengan los mismos intereses como tú. ¡Lo más importante es compartir y comunicar con otras personas!



*SOURCE: American Journal of Psychiatry, February 2005; vol 162: pp 250-256. National Institute of Mental Health, "Depression."*

## Vivir riéndose

Tú debes hacer una cita con mi médico.

Pero yo no tengo nada.

¡Él es tan bueno que sin duda encontrará algo!



## Nota

Si la persona a quien cuidas ha firmado una Orden de No Resucitar (DNR, Do Not Resuscitate en inglés), tenla a la mano para mostrársela a los paramédicos. De lo contrario, deberán comenzar la resucitación. La Orden de No Resucitar debe permanecer con el paciente en todo momento.

## Inspiración

“Dios es un comediante cuyo público no se ríe porque tiene demasiado miedo.”

~Voltaire

## 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*

*An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*

### available from...

CareTrust Publications LLC  
PO Box 10283, Portland, OR 97296  
800-565-1533  
or [www.comfortofhome.com](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.

©2005 CareTrust Publications LLC.  
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some content in this publication is excerpted from *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and not 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.

## *Cuidarse a si mismo*

### **Los ancianos experimentan muchos beneficios cuando participan en los programas de aprendizaje**

Los ancianos que participan en programas de aprendizaje para toda la vida mejoran su sentido de bienestar y su experiencia del envejecimiento. Las mujeres de entre 60 y 80 años de edad que han pasado su vida cuidando de otras personas disfrutaban especialmente de las oportunidades para aprendizaje. Busca oportunidades para inscribirte en una clase de idiomas, jardinería, historias, ocualquier tema que te interese. ¡Lo más importante es seguir aprendiendo!

Source: Osher Lifelong Learning Institute Research Collaborative at the University of Southern Maine.



# Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

## EXAMEN RÁPIDO

Las emergencias siempre nos asustan, pero permanecer tranquilo y usar sentido común nos puede ayudar a mejorar la situación. Lee este ejemplar y contesta estas preguntas de Cierto o Falso para probar tus conocimientos.

1. El servicio de ambulancia es caro y muchas veces no está cubierto por el seguro. Úsalo solo cuando crees que exista una situación de emergencia.  
C F
2. Si la persona a quien cuidas ha firmado una Orden de No Resucitar (DNR, Do Not Resuscitate en inglés), tenla a la mano para mostrársela a los paramédicos. De lo contrario, deberán comenzar la resucitación.  
C F
3. No es necesario llamar al servicio de ambulancia si una persona ha sufrido una caída y posiblemente tiene huesos quebrados.  
C F
4. Las personas con la enfermedad de Parkinson experimentan problemas con la memoria que son más graves u ocurren más frecuentemente de lo que es normal en el proceso del envejecimiento.  
C F
5. Los cambios que se observan en las personas con la enfermedad de Parkinson incluyen una reducción en su capacidad para concentrarse o para entender todos los etapas de una actividad.  
C F
6. Es importante traer a la sala de emergencia una lista de medicamentos que la persona toma actualmente.  
C F
7. Debes guardar cerca del teléfono las instrucciones escritas de como llegar a tu casa.  
C F
8. Debes llamar al servicio de ambulancia si mover a la persona podría lastimarla más.  
C F
9. El ejercicio diario mejora la salud general y hasta puede mejorar la memoria.  
C F
10. Tener una red de apoyo social ayuda a las mujeres a reducir su riesgo de sufrir de depresión.  
C F



Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_