



DOC UP

MEJORA DE LAS CUALIFICACIONES DE
LOS TRABAJADORES DOMÉSTICOS PARA
GARANTIZAR ITINERARIOS LABORALES
RESILIENTES

Conocimientos de cuidados críticos



Co-funded by
the European Union



RESULTADOS DEL APRENDIZAJE


01. Conocer enfermedades como la demencia y la discapacidad de las funciones físicas, mentales y sociales

02. Conocimiento de los **principios de la nutrición y los líquidos** que necesitan los pacientes en función de sus necesidades nutricionales.


03. Aprender a **limpiar y cuidar las heridas** y conocer los **distintos tipos de apósitos**.

04. Aprender a proporcionar **apoyo para la movilización y la deambulación**

05. Conocer la **higiene corporal** del paciente **en el baño y en la cama** en caso de paciente encamado



ENFERMEDADES COMO LA DEMENCIA Y LA DISCAPACIDAD DE LA FUNCIÓN FÍSICA, MENTAL Y SOCIAL



● DEMENCIA - ¿QUÉ ES?

La **demencia** senil es una enfermedad crónica y progresiva del cerebro.



¿POR QUÉ LA GENTE SUFRE DEMENCIA?

Factores responsables de la enfermedad

enfermedad
des
vasculares

Parkinson

Enfermedad de
Creutzfeldt-Jakob

drogas

Alzheimer

meningitis

daño cerebral
mecánico

Huntington

esclerosis

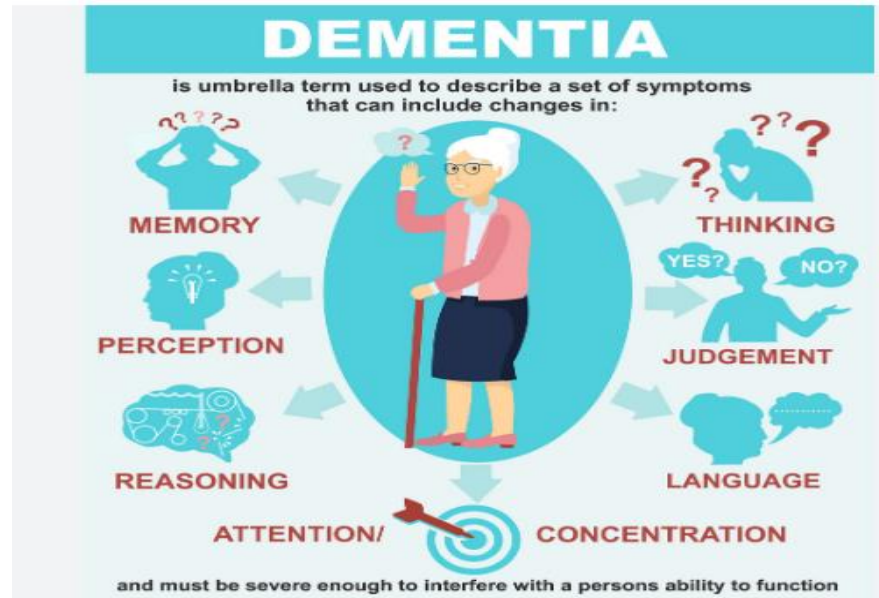
Infecciones
por VIH

alcohol

euforizantes
legales



SÍNTOMAS CARACTERÍSTICOS DE LA DEMENCIA



● DIAGNÓSTICO DE LA DEMENCIA

Dependiendo de la gravedad de la enfermedad, podemos reconocer **demencia leve, leve-moderada y profunda**. La clave para diagnosticar la enfermedad y determinar su gravedad son las personas cercanas al paciente, que residen y cuidan de él a diario.



DEMENCIA - TRATAMIENTO Y CUIDADOS

La demencia es una **enfermedad incurable**. Los cambios que se producen en el cerebro son inamovibles.

La farmacoterapia, el estilo de vida - alimentación sana, sueño adecuado, dieta apropiada, actividad física regular- pueden aliviar el curso de la enfermedad y facilitar la vida diaria del paciente.





AUTOEVALUACIÓN

elegir la respuesta correcta

- ① 1. Demencia es un término genérico utilizado para describir un conjunto de síntomas que pueden incluir cambios en?
 - a. visión
 - b. audición
 - **c. percepción**
 - d. sensorial

- ① 2. El cuidado de un paciente con demencia implica:
 - **a. mantener la independencia del paciente**
 - b. aislar al paciente
 - c. rescate del paciente
 - d. limitar el contacto con la gente



AUTOEVALUACIÓN - V/F

- 3. El daño cerebral mecánico es un factor responsable del proceso patológico de la demencia. V/F
- 4. La demencia es una enfermedad tratable. **V**
- 5. Hay cuatro etapas de demencia en el proceso de la enfermedad. **V**
- 6. El consumo de alcohol es uno de los factores que pueden ser responsables de la demencia. V/F



2

LA NUTRICIÓN Y LOS LÍQUIDOS PARA LAS NECESIDADES DEL PACIENTE EN FUNCIÓN DE SUS NECESIDADES NUTRICIONALES

NECESIDADES Y REQUISITOS NUTRICIONALES

Basándonos en el estado nutricional, podemos evaluar la salud general de una persona. Una dieta adecuada es especialmente importante para los ancianos. Las personas mayores corren un riesgo especial de **desnutrición**. Los efectos de la desnutrición en este grupo social son mucho más difíciles de compensar.



PIRÁMIDE NUTRICIONAL DE LA TERCERA EDAD



TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN LA DEMENCIA

El trastorno alimentario más común en las personas con demencia es el **rechazo a la comida**.

El papel del cuidador doméstico es mostrar **paciencia** y **no utilizar ninguna forma de fuerza** contra el cliente.



NUTRICIÓN ENTERAL

En el caso de los trastornos alimentarios por rechazo de la comida o trastornos de la deglución, los alimentos se administran a los pacientes directamente en el estómago, sin pasar por la boca.



Fuente: Canva



NECESIDADES DE FLUIDOS

El contenido de agua en el cuerpo de las personas mayores es de aproximadamente el 45%.



Las personas mayores tienen mayores necesidades de líquidos que los jóvenes.



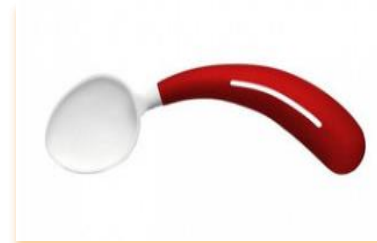
PREVENCIÓN DE LA ASFIXIA

El atragantamiento es una afección en la que un líquido (agua, bebida) o un objeto pequeño penetra en las vías respiratorias. El atragantamiento es un factor potencialmente mortal, que puede provocar asfixia o inducir neumonía por atragantamiento. Los pacientes confusos y que comen en posición reclinada corren riesgo de regurgitación.





ALIMENTACIÓN - EQUIPOS DE APOYO





AUTOEVALUACIÓN

elegir la respuesta correcta

- ① 1. ¿Cuál es el contenido de agua en el cuerpo de las personas mayores?
 - a. 55%
 - b. 40%
 - **c. 45%**
 - d. 60%

- ① 2. En la base de la pirámide alimentaria para las personas mayores se encuentran los siguientes elementos:
 - a. grasas
 - b. dulces
 - c. proteínas
 - **d. frutas y verduras**



AUTOEVALUACIÓN - V/F

- 3. Las personas mayores corren riesgo de malnutrición V/F
- 4. Los ancianos no necesitan más líquidos que los jóvenes. **V\F**
- 5. El atragantamiento es un factor potencialmente mortal que puede provocar asfixia o causar neumonía por atragantamiento. V/F
- 6. A pesar de la reducción de las necesidades energéticas de las personas mayores, las necesidades de minerales y vitaminas siguen siendo las mismas. V/F



3

LIMPIEZA Y CUIDADO DE HERIDAS

TIPOS DE APÓSITOS



¿QUÉ ES UNA HERIDA?

Una herida es una ruptura de la continuidad de la piel o de la piel y los tejidos subyacentes causada por un agente nocivo.



TIPOS DE HERIDAS

heridas **simples**

de pequeño
tamaño,
sanar
rápidamente

heridas **complejas**

daños en vasos
sanguíneos, tendones,
órganos internos

heridas **complicadas**

con infección,
absceso

DIVISIÓN DE LAS HERIDAS SEGÚN LA PROFUNDIDAD DEL DAÑO

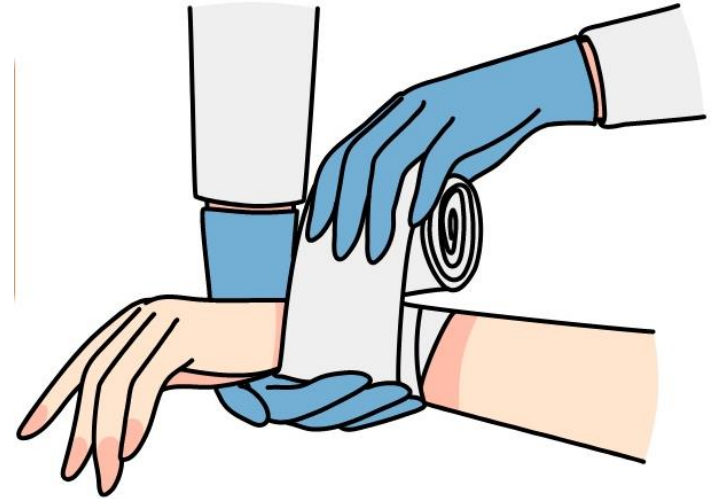
**heridas
superficiales**
heridas
epidérmicas

**heridas
profundas**
atraviesa la capa de
tejido subyacente

heridas penetrantes
penetración en
órganos internos

TRATAMIENTO DE HERIDAS - PRINCIPIOS DE GESTIÓN

- ✓ respetar los principios de asepsia y antisepsia
- ✓ suministro de heridas con un método estéril
- ✓ mantener el orden correcto de cuidado de las heridas: primero las heridas limpias, después las infectadas



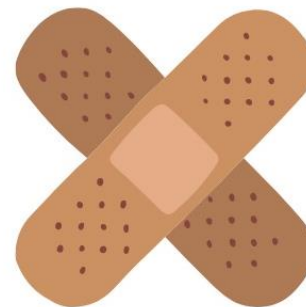


APÓSITOS ESPECIALES

Apósitos
de
hidrogel

Hidrofibra,
apósitos
de alginato

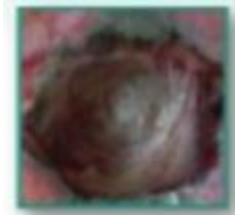
Apósitos
de iones
de plata





CURACIÓN DE HERIDAS

Herida con
necrosis seca



Herida seca con
separación del
tejido muerto



Herida epidérmica



Herida con exudado y
separación del tejido
muerto



Herida con tejido de
granulación húmedo



Herida curada





AUTOEVALUACIÓN

elegir la respuesta correcta

- 1. Entre los apósitos especiales, no distinguimos entre los siguientes:
 - a. Apósitos de hidrogel
 - **b. Apósitos no estériles**
 - c. Apósitos de hidrofibra
 - d. Apósitos de iones de plata

- 2. El tratamiento de heridas incluye:
 - a. aclarado con agua tibia
 - b. verter alcohol sobre la herida
 - **c. uso de fluidos estériles,** desinfección
 - d. verter líquido antivírico sobre la herida



AUTOEVALUACIÓN - V/F

- 3. Mantener el orden correcto del cuidado de la herida no es importante para el proceso de cicatrización V/F
- 4. Las heridas son causadas exclusivamente por el agente térmico. V/F
- 5. El tejido muerto inhibe el proceso de cicatrización de las heridas. V/F
- 6. Si el cuerpo extraño es profundo en la herida, desinfectamos la herida, aplicamos un apósito y dejamos que se desbride la herida. V/F



4

APOYO A LA MOVILIZACIÓN Y DEAMBULACIÓN

EL RIESGO DE CAÍDAS

El riesgo de caídas
aumenta con la
edad



MEJORAR AL PACIENTE

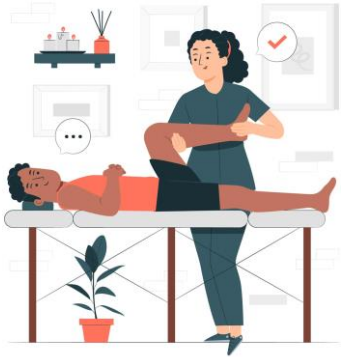
En el cuidado de un paciente con demencia, el cuidador doméstico debe centrarse en:

- apoyo, esfuerzos para mantener la mayor independencia motriz posible
- mejorar la movilidad de las articulaciones, mantener un tono muscular
- tomar medidas para evitar la formación de restricciones a la circulación
- minimizar y prevenir el riesgo de caídas
- proporcionar cuidados de activación
- seleccionar el equipo de asistencia adecuado para facilitar el movimiento del paciente



FORMAS DE MEJORAR AL PACIENTE

Ejercicios pasivos



Ejercicios activos



Ejercicios isométricos: consisten en tensar y relajar los músculos.



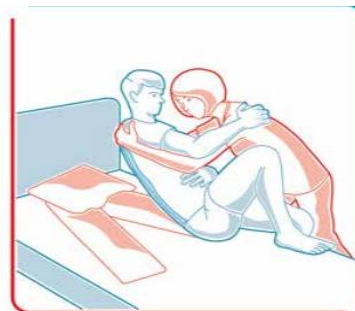
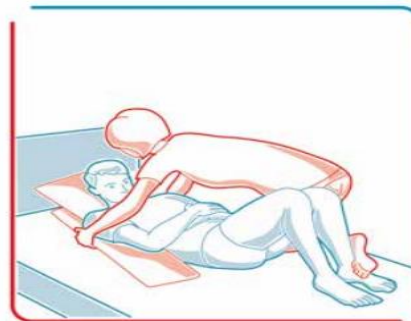
Ejercicios respiratorios



Tai Chi



ASISTENCIA A LA MOVILIDAD



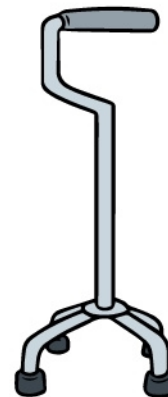
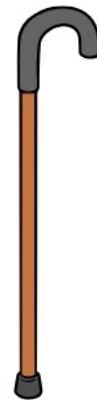
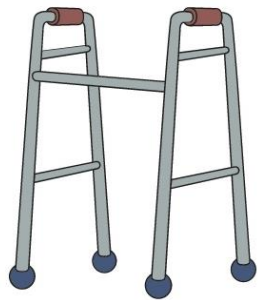
EQUIPOS DE APOYO

El equipamiento adecuado promueve la salud, ayuda a mantenerla y facilita el trabajo del cuidador doméstico





AYUDA PARA EQUIPOS





AUTOEVALUACIÓN

elegir la respuesta correcta

- ① 1. Las formas de mantenimiento de la actividad física del paciente no incluyen
 - a. leer libros
 - b. ejercicios respiratorios
 - c. ejercicios activos
 - d. tai chi

- ② 2. En el cuidado de un paciente con demencia, el cuidador doméstico debe centrarse en:
 - a. no utilizar dispositivos de ayuda
 - b. aumentar el riesgo de caídas del paciente
 - c. mejorar la movilidad y el tono muscular
 - d. participación exclusiva de la familia en los cuidados



AUTOEVALUACIÓN - V/F

- 3. El riesgo de caídas **no** aumenta con la edad. V/F
- 4. Las personas con demencia no necesitan utilizar ayudas médicas V/F
- 5. Para trabajar como cuidador doméstico es necesario respetar los principios ergonómicos del trabajo. V/F
- 6. Las caídas suelen producirse cuando los ancianos se levantan o se acuestan. V/F



5

HIGIENE CORPORAL DEL PACIENTE EN EL BAÑO Y EN LA CAMA EN CASO DE DECÚBITO



NECESIDAD DE LIMPIEZA

Los factores que determinan la necesidad de limpieza son:

- ✓ elementos del entorno (familia, parientes)
- ✓ pareting
- ✓ cultura y tradición





TRATAMIENTO HIGIÉNICO

La higiene en sentido amplio consiste en mantener limpio todo el cuerpo, es decir, la piel, el pelo, las uñas, los pies, la boca, las orejas, la nariz, los ojos y también las partes íntimas.

Los tratamientos de higiene también incluyen

- ✓ hacer la cama
- ✓ cambio de ropa de cama
- ✓ mudas de ropa interior personal





HIGIENE PERSONAL

El objetivo de la higiene personal es:

- ✓ conservar y mantener la salud
- ✓ desarrollo de reglas y normas de higiene del paciente
- ✓ mantener y desarrollar la aptitud física, mental y psicológica del ser humano
- ✓ protección del organismo contra las enfermedades, incluidas las infecciosas y parasitarias



PRINCIPIOS DEL TRATAMIENTO HIGIÉNICO DEL PACIENTE ANCIANO ENCAMADO

Al realizar las actividades de higiene, el cuidador doméstico debe tener cuidado de:

- ✓ respeto de las normas de salud y seguridad
- ✓ respetar los derechos del paciente, especialmente el derecho a mantener la integridad personal de la persona afectada
- ✓ respetar el derecho a la intimidad del pa





ACCESORIOS Y AYUDAS PARA BAÑAR A UN PACIENTE ENCAMADO



Lavacabezas

Cama bañera
y bañera neumática



Asie
nto



AUTOEVALUACIÓN

elegir la respuesta correcta

- ☉ 1. Las confluencias higiénicas no incluyen:
 - a. hacer la cama
 - b. cambio de ropa de cama
 - c. cambio de ropa personal
 - d. airear la ropa de cama

- ☉ 2. Los factores que determinan la necesidad de limpieza **no lo son**:
 - a. factores medioambientales
 - b. educación
 - c. cultura y tradición
 - d. edad



AUTOEVALUACIÓN - V/F

- 3. Mantenerse limpio es esforzarse por mantener la limpieza personal y del entorno. V/F
- 4. La falta de mantenimiento de la limpieza , no afecta a la disfunción en las esferas biológica, mental y social de una persona. V/F
- 5. El cuidador doméstico debe velar por que se respeten las normas de seguridad e higiene cuando se realicen actividades higiénicas con el paciente V/F
- 6. Una de las finalidades de la higiene personal es mantener y desarrollar la aptitud física, mental y psicológica del ser humano. V/F



Fin de

HABILIDADES EN CUIDADOS CRÍTICOS

El apoyo de la Comisión Europea a esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

¿Quiere saber más sobre el proyecto DoCuP?

¡Síguenos para más información en nuestras redes sociales y consulta el resto de unidades en nuestro MOOC!



MEJORA DE LAS CUALIFICACIONES DE
LOS TRABAJADORES DOMÉSTICOS
PARA GARANTIZAR ITINERARIOS
LABORALES RESILIENTES

Conocimientos básicos de enfermería

Fecha 14.11.2022



RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

01. Conocer y saber utilizar **los dispositivos/equipos médicos**

02. Ser capaz de **administrar medicamentos** (cuando esté permitido) y **comprender la prescripción médica**

03. Aprender a **prevenir las úlceras por presión**

04. Conocer y saber aplicar **las técnicas de primeros auxilios**



1

USO DE DISPOSITIVOS Y EQUIPOS MÉDICOS

MANÓMETRO DE PRESIÓN

OXÍMETRO

BOTELLA DE OXÍGENO

MEDICIÓN DE PRESIÓN ARTERIAL

USO DE UN MANÓMETRO DE DIAL

El manómetro de esfera se caracteriza por una exactitud y una precisión de medición superiores a la media, razón por la cual se utiliza a menudo en instalaciones médicas y en domicilios particulares.



La persona que maneje el aparato debe tener buena audición y estar familiarizada con el manual del usuario antes de realizar la primera medición.

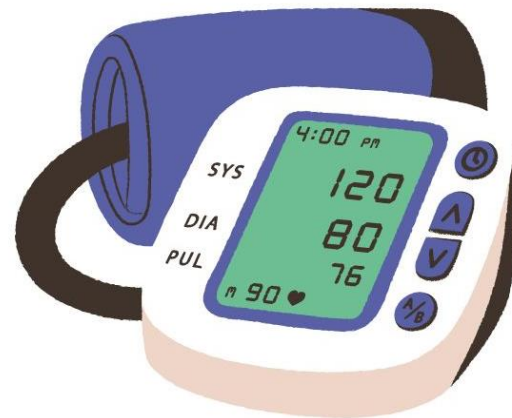


UTILIZAR UN TENSIÓMETRO ELECTRÓNICO

UTILIZACIÓN DE UN MANÓMETRO ELECTRÓNICO

El tensiómetro electrónico se utiliza para medir de forma no invasiva los valores de presión arterial sistólica y diastólica de una persona.

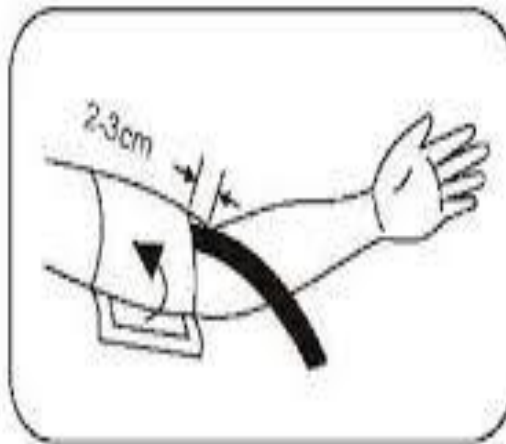
Lea el manual del usuario antes de realizar la primera medición.





EL TENSIÓMETRO

¿CÓMO COLOCAR CORRECTAMENTE EL MANGUITO?





CLASIFICACIÓN ESC-ESH DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Categoría	Sistólica	Diastólica
OPTIMAL	< 120	< 80
NORMAL	120-129	80-84
ALTO NORMAL	130-139	85-89
HIPERTENSIÓN GRADO I	140-159	90-99
HIPERTENSIÓN GRADO II	160-179	100-109
HIPERTENSIÓN GRADO III	≥ 180	≥110
HIPERTENSIÓN SISTÓLICA AISLADA	≥ 140	< 90

USO DEL PULSIOXÍMETRO

Un **pulsioxímetro** es un dispositivo electrónico que se utiliza para medir la saturación de oxígeno de la sangre, o también llamada saturación. Otro parámetro adicional que mide el pulsioxímetro es la frecuencia de los latidos del corazón, o pulso.

La insuficiencia de oxígeno en el organismo puede provocar cambios irreversibles en el funcionamiento de muchos órganos y conducir a la muerte.

Un nivel de oxigenación de la hemoglobina de entre el 95% y el 99% es un resultado normal



OXIGENOTERAPIA A DOMICILIO

La oxigenoterapia a domicilio es una parte importante del apoyo a pacientes con diversas enfermedades crónicas. Sin embargo, la administración de oxígeno a domicilio sólo es posible si el estado del paciente es estable.

MEDICAL OXYGEN



PRESTAR OXIGENOTERAPIA A DOMICILIO - dispositivos

Si desea utilizar el tratamiento con oxígeno en casa, necesita el equipo adecuado. Entre ellos, los más utilizados son:

✓ **concentrador de oxígeno doméstico**



✓ **botella de oxígeno**



SUMINISTRO DE OXIGENOTERAPIA A DOMICILIO - EQUIPOS

La decisión sobre cómo administrar la oxigenoterapia depende del estado del paciente.





AUTOEVALUACIÓN

elegir la respuesta correcta

- ① 1. ¿Qué requisito debe cumplirse para medir con un manómetro de cuadrante?
 - a. Orientación en términos de lugar y tiempo
 - b. Sin trastornos de memoria
 - **c. Buena audición**
 - d. Habilidades motrices

- ② 2. Un manguito de presión arterial correctamente ajustado debe estar en:
 - a. Línea de codo
 - **b. 2-3 cm por encima del codo**
 - c. 3-4 cm por encima del codo
 - d. No importa

- ③ 3. Un pulsioxímetro es un dispositivo electrónico que se utiliza para medir:
 - a. Saturación de oxígeno en sangre
 - b. Saturación
 - c. Frecuencia cardíaca
 - **d. Todas las anteriores**



AUTOEVALUACIÓN

elegir la respuesta correcta

- ④ 4. Una medición anormal del pulsioxímetro puede ser causada por:
 - a. mano caliente
 - **b. uña pintada con laca**
 - c. inmovilidad del paciente
 - d. respiración acelerada

- ④ 5.Cuál es la indicación de la oxigenoterapia domiciliaria:
 - a. Distrofia muscular
 - b. Enfermedad maligna
 - c. Fibrosis quística
 - **d. Todas las anteriores**

- ④ 6. El dispositivo más seguro para proporcionar oxigenoterapia en casa que no requiere preparación médica es:
 - a. Una botella de oxígeno
 - b. Una máscara con un depósito de oxígeno
 - **c. Concentrador de oxígeno**
 - d. Bigote de oxígeno



ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS

MÉTODOS DE ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS



¿CÓMO SE ADMINISTRAN LOS MEDICAMENTOS?

Existen muchos métodos de administración de medicamentos, pero sólo unos pocos se utilizan en la práctica.

No en todos los países se permite que un cuidador doméstico administre medicamentos a un paciente. Es importante comprobar las normas del país en el que se encuentra.





VÍA ORAL

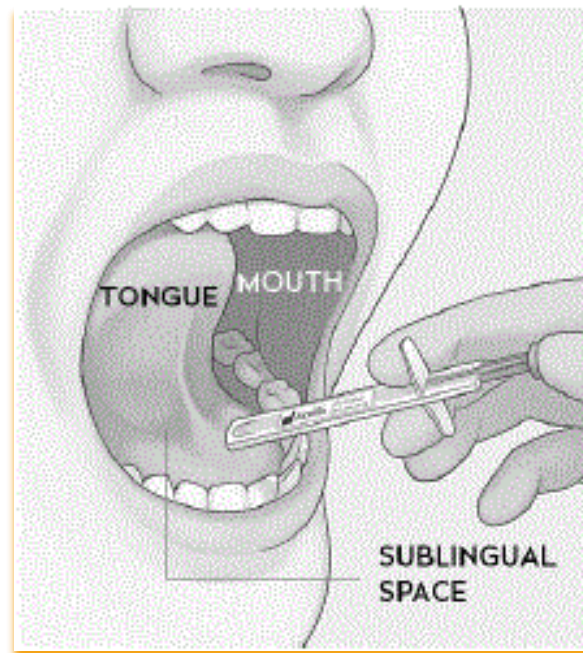
Es la vía de administración de fármacos más **común y cómoda**, ya que es la más natural.



VÍA SUBLINGUAL

Es la segunda forma de administrar la medicación por vía oral.

La administración sublingual consiste en colocar un fármaco debajo de la lengua para que se disuelva y se absorba en la sangre a través del tejido.





RUTA RECTAL

Algunos medicamentos deben introducirse en el recto.
Los medicamentos rectales tienen diferentes formas y tamaños, pero suelen ser estrechos en un extremo.



● APLICACIÓN CUTÁNEA

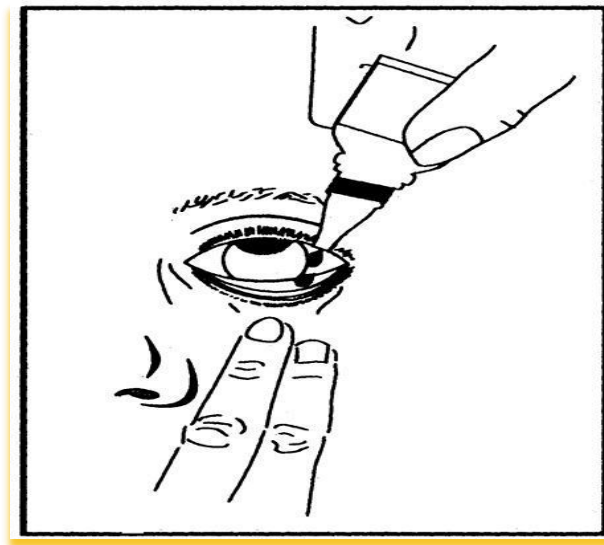
Este modo de administración puede utilizarse para diversos fines, como la reducción de la hinchazón, el dolor local o los hematomas cutáneos.





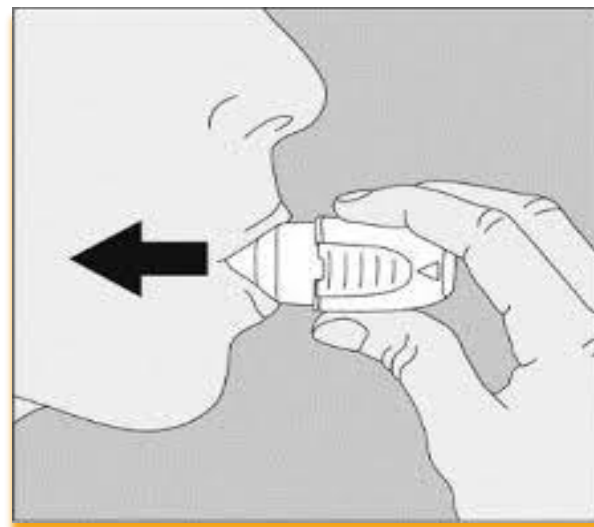
RUTA OCULAR

Este método se utiliza para tratar enfermedades oculares con gotas oftálmicas.



VÍA DE INHALACIÓN

Método de inhalación Se utiliza para administrar fármacos **en forma de aerosol**





AUTOEVALUACIÓN

elegir la respuesta correcta

- ① 1. La forma más habitual y segura de administrar la medicación es por:
 - a. Intravenoso
 - **b. Oral**
 - c. Subcutánea
 - d. Intramuscular

- ② 2. Cuando se administra un medicamento a un paciente por vía sublingual, el medicamento se absorbe por:
 - **a. mucosa**
 - b. tímpano
 - c. lengua
 - d. paladar

- ③ 3. La vía rectal es beneficiosa para el paciente porque:
 - a. Evita la circulación periférica
 - b. Puede administrarse a pacientes con vómitos
 - c. Se recomienda para pacientes inconscientes
 - **d. Todas las anteriores**



AUTOEVALUACIÓN

elegir la respuesta correcta

- ④ 4. La medicación se administra por vía ocular en forma de:
 - a. Tabletas
 - b. Jarabe
 - c. Líquido
 - **d. Gotas**

- ④ 5. El tratamiento del dolor local o de los hematomas cutáneos es::
 - a. Ungüentos
 - b. Cremas
 - c. Paquetes
 - **d. Todas las anteriores**

- ④ 6. Por vía inhalatoria se entiende la administración de un medicamento en forma de:
 - a. Jarabe
 - **b. Aerosol**
 - c. Goteo
 - d. Aromaterapia



PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

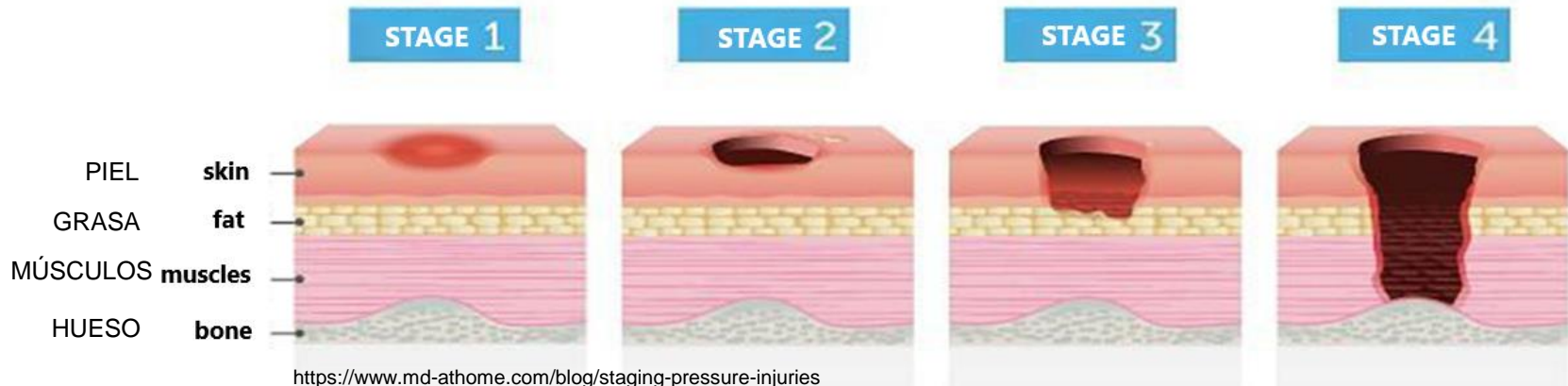
3

DEFINICIÓN
CAUSAS
PREVENCIÓN

ÚLCERAS POR PRESIÓN: ¿QUÉ SON?

Es un daño en una zona de la piel causado por una presión constante sobre la zona durante mucho tiempo.

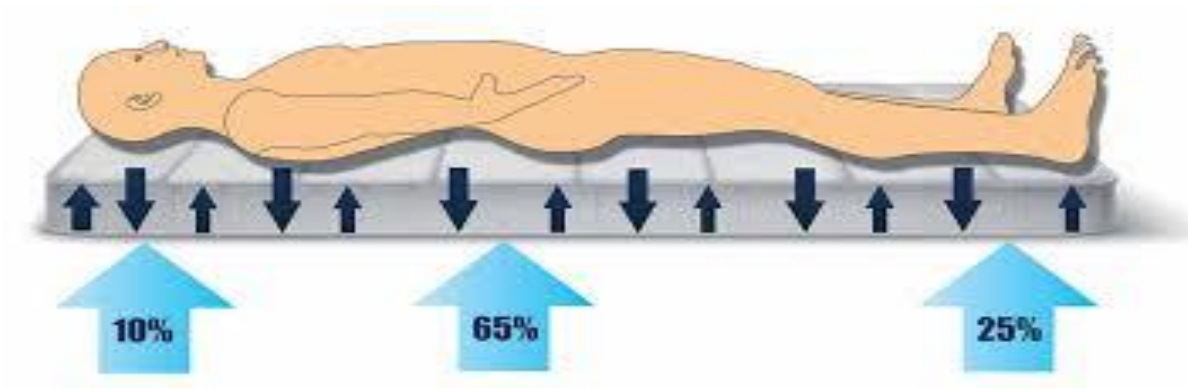
Las lesiones por presión se clasifican en cuatro estadios, en los que el estadio indica el grado de daño tisular:





ÚLCERAS POR PRESIÓN - CAUSAS

Las úlceras por presión suelen aparecer en pacientes que permanecen inmóviles durante largos periodos de tiempo.





ÚLCERAS POR PRESIÓN - PREVENCIÓN

Cambio de posición



ÚLCERAS POR PRESIÓN - PREVENCIÓN

**Ropa interior adecuada
y ropa de cama**



ÚLCERAS POR PRESIÓN - PREVENCIÓN

**Cuidado
adecuado de la piel**



ÚLCERAS POR PRESIÓN - PREVENCIÓN

**Uso de colchones
antiescaras**





AUTOEVALUACIÓN

elegir la respuesta correcta

- ① 1. Las úlceras por presión son lesiones que en el estadio 4 implican:
 - a. Piel
 - b. Tejido subcutáneo
 - c. Músculos
 - **d. Todas las anteriores**

- ② 2. La principal causa de las úlceras por presión es:
 - a. Mala alimentación del paciente
 - b. Uso excesivo de medicamentos
 - **c. Inmovilización crónica**
 - d. Depresión

- ③ 3. Los principios del cuidado de la piel en pacientes crónicos se refieren a:
 - a. Utilización de productos antiescaras
 - b. Higiene corporal diaria
 - c. Utilización de productos de cuidado con pH neutro
 - **d. Todas las anteriores**



AUTOEVALUACIÓN - V/F

- 4. Para utilizar la prevención de las úlceras por presión, el paciente debe ser cambiado de posición con una frecuencia no inferior a cada 2 horas. V/F
- 5. Si es posible, deben utilizarse colchones antiescaras. Sustituye la necesidad de cambiar de posición al paciente. **V/F**
- 6. Un elemento importante en la prevención de las úlceras por presión es el uso de ropa de cama fabricada con materiales naturales. V/F



4

TÉCNICAS DE PRIMEROS AUXILIOS

PRIMEROS AUXILIOS PRE-MÉDICOS
RCP

PRIMEROS AUXILIOS PRE-MÉDICOS

Los primeros auxilios pre-médicos son un conjunto de acciones destinadas a salvar la vida de una víctima en una emergencia médica hasta la llegada de servicios médicos cualificados. Estas acciones las llevan a cabo personas in situ.

El principio fundamental de los primeros auxilios es "no hacer daño".



☉ PRIMEROS AUXILIOS PASO A PASO

1. Asegúrese de que está seguro....
2. Evalúe la respuesta de la persona herida: sacúdala suavemente por los hombros y pregúntele: "¿Qué ha pasado? ¿Estás bien?",
3. **Si responde:**
 - Evaluar el estado del herido y obtener información sobre sus dolencias,
 - Solicite asistencia médica si es necesario.



☉ PRIMEROS AUXILIOS PASO A PASO

4. si no responde:

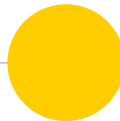
- ✓ despejar las vías respiratorias
- ✓ buscar una respiración adecuada



☉ PRIMEROS AUXILIOS PASO A PASO

5. Si la respiración es normal:

- ✓ Coloque al herido en posición de recuperación.
- ✓ Mientras espera ayuda, evalúe regularmente la respiración.

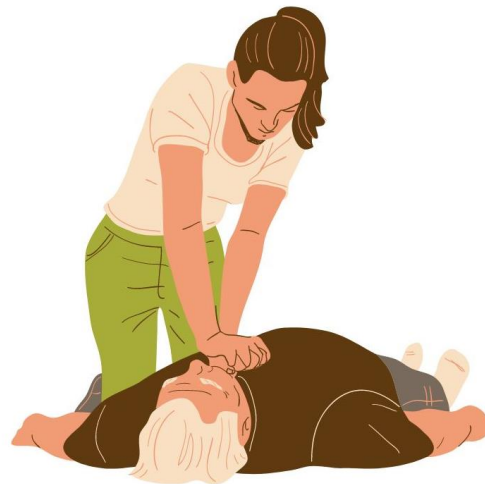


● PRIMEROS AUXILIOS PASO A PASO

6. Si el paciente no respira, inicie la reanimación cardiopulmonar (RCP).

Antes de iniciar la reanimación:

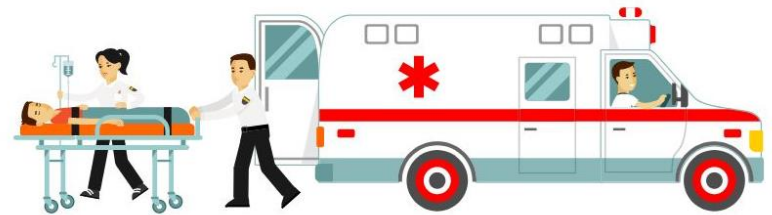
- obtener ayuda
- llamar o dar instrucciones a un testigo para que pida ayuda,
- haz que otra persona vaya a buscar un DEA o un desfibrilador portátil



☉ PRIMEROS AUXILIOS PASO A PASO

La reanimación cardiopulmonar debe realizarse hasta que:

- ✓ la llegada de servicios especiales,
- ✓ retorno de la respiración normal,
- ✓ la víctima recupere el conocimiento,
- ✓ Pérdida de fuerza del ayudante: el cuerpo está agotado.





AUTOEVALUACIÓN

elegir la respuesta correcta

- ① 1. La abreviatura DEA significa?
 - a. Reanimación cardiopulmonar
 - **b. Desfibrilador portátil**
 - c. Ciclo de operaciones de rescate
 - d. Todas las anteriores

- ② 2. La acción esencial para despejar las vías respiratorias del herido es:
 - **a. Inclinación de la cabeza hacia atrás y protrusión de la** mandíbula
 - b. Observación del movimiento del tórax
 - c. Sentir el movimiento del aire en la mejilla
 - d. Auscultación de un soplo respiratorio

- ③ 3. La secuencia del número de compresiones torácicas al número de respiraciones es:
 - a. 15:1
 - b. 30:1
 - c. 15:2
 - **d. 30:2**



AUTOEVALUACIÓN - V/F

- 4. El primer paso de la asistencia pre-médica es notificar a la familia de la persona herida **V/F**
- 5. Los primeros auxilios pre-médicos se refieren a las medidas adoptadas para salvar la vida de una víctima en peligro de muerte hasta la llegada de los servicios médicos cualificados. V/F
- 6. Durante la RCP, el tórax debe comprimirse hasta una profundidad de 5-6 cm. T/F



Fin de

CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE ENFERMERÍA

El apoyo de la Comisión Europea a esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

¿Quiere saber más sobre el proyecto DoCuP?

¡Síguenos para más información en nuestras redes sociales y consulta el resto de unidades en nuestro MOOC!



DOC UP

MEJORA DE LAS CUALIFICACIONES DE
LOS TRABAJADORES DOMÉSTICOS
PARA GARANTIZAR ITINERARIOS
LABORALES RESILIENTES

Protegerle a usted y a sus
clientes de las infecciones



Co-funded by
the European Union



RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

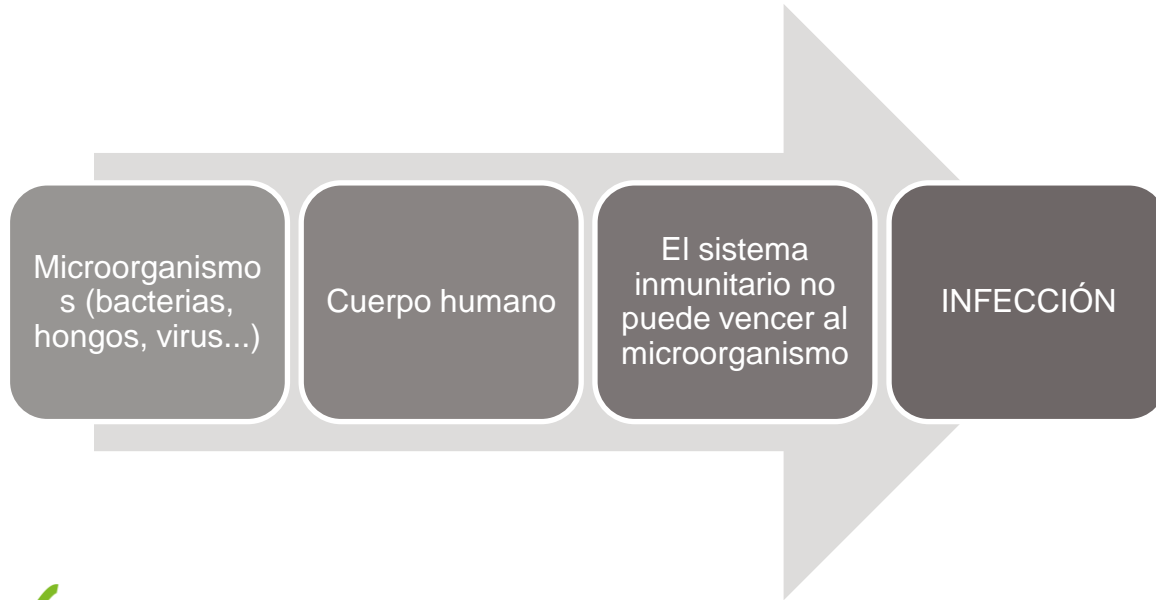
01. Conocer y saber aplicar **las prácticas de prevención y control de infecciones**

02. Aplicar las prácticas de **saneamiento e higiene personal** utilizadas durante la epidemia de COVID-19 para aumentar la protección.

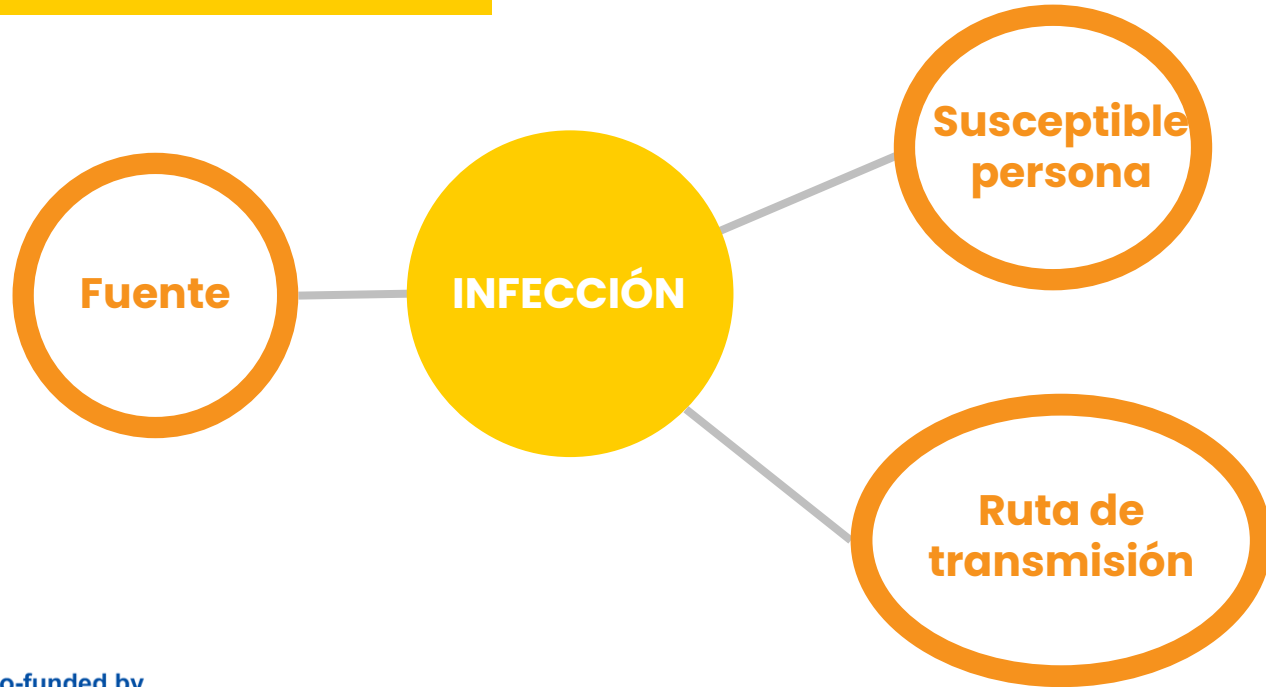
03. Conocer el **uso correcto de los EPI** (equipos de protección individual)

04. Conocer y saber aplicar **técnicas ecológicas de limpieza y desinfección** sin dañar el medio ambiente ni la propia salud.

CÓMO SE PROPAGAN LAS INFECCIONES



CÓMO SE PROPAGAN LAS INFECCIONES



PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE INFECCIONES

Bienestar de las
personas
acogidas

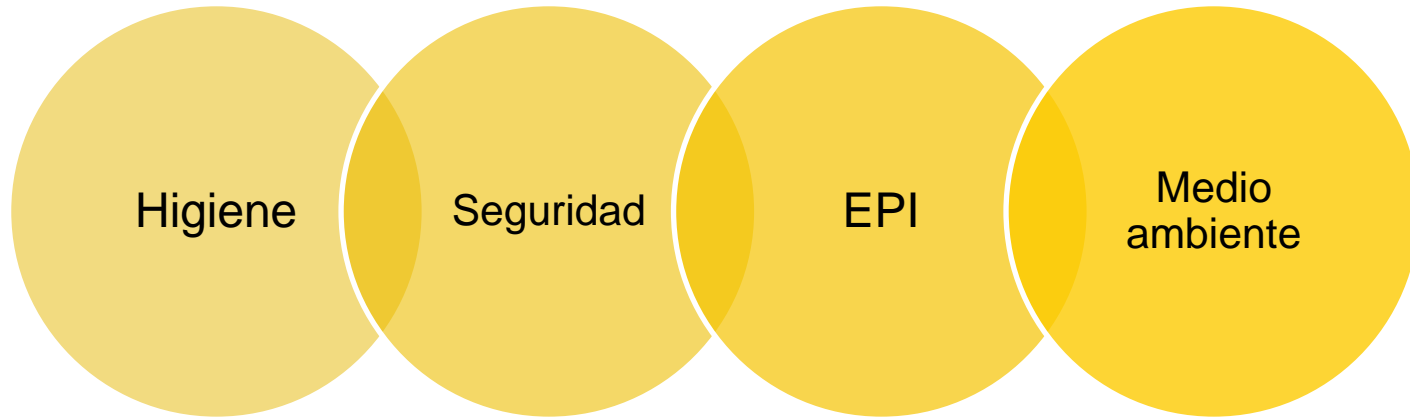
Crucial durante
COVID-19

Práctica
cotidiana





PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE INFECCIONES





AUTOEVALUACIÓN V/F

- ☉ Todos los microorganismos que entran en contacto con el cuerpo humano son erradicados por el sistema inmunitario **V/F**
 - Todos los **microorganismos (bacterias, hongos, virus, etc.)** viven y colonizan los mismos entornos frecuentados por los seres humanos (suelo, aire, agua), y algunos de ellos, especialmente las bacterias, también viven en armonía con **el cuerpo humano** sin causar daños
- ☉ Para que se produzca una infección debe haber: una fuente, una persona susceptible y una vía de transmisión **V/F**
- ☉ Ahora que el COVID está más controlado, podemos abandonar las medidas preventivas adoptadas durante el periodo de emergencia sanitaria **V/F**
 - Para recibir una atención segura y eficaz, la prevención y el control de las infecciones deben formar parte de la **práctica diaria** y ser aplicados sistemáticamente por todos.

Prácticas de saneamiento e higiene personal

2

LECCIONES APRENDIDAS DE LA PANDEMIA Y BUENAS PRÁCTICAS



RECOMENDACIONES DE LA OMS

justo antes
de atender a
un residente

en cuanto
haya
terminado de
atender a un
residente

inmediatamen
te después de
haber estado
expuesto a
cualquier
fluido corporal

inmediatame
nte después
de tocar el
entorno de la
persona

en cuanto se
quite los
guantes de
protección

ANTES

01

Tocarse la boca, la nariz y los ojos

02

Comer

03

Toma y administración de
medicamentos



ANTES Y DESPUÉS

Manipulación de alimentos

El uso de los aseos

El vendaje de una herida

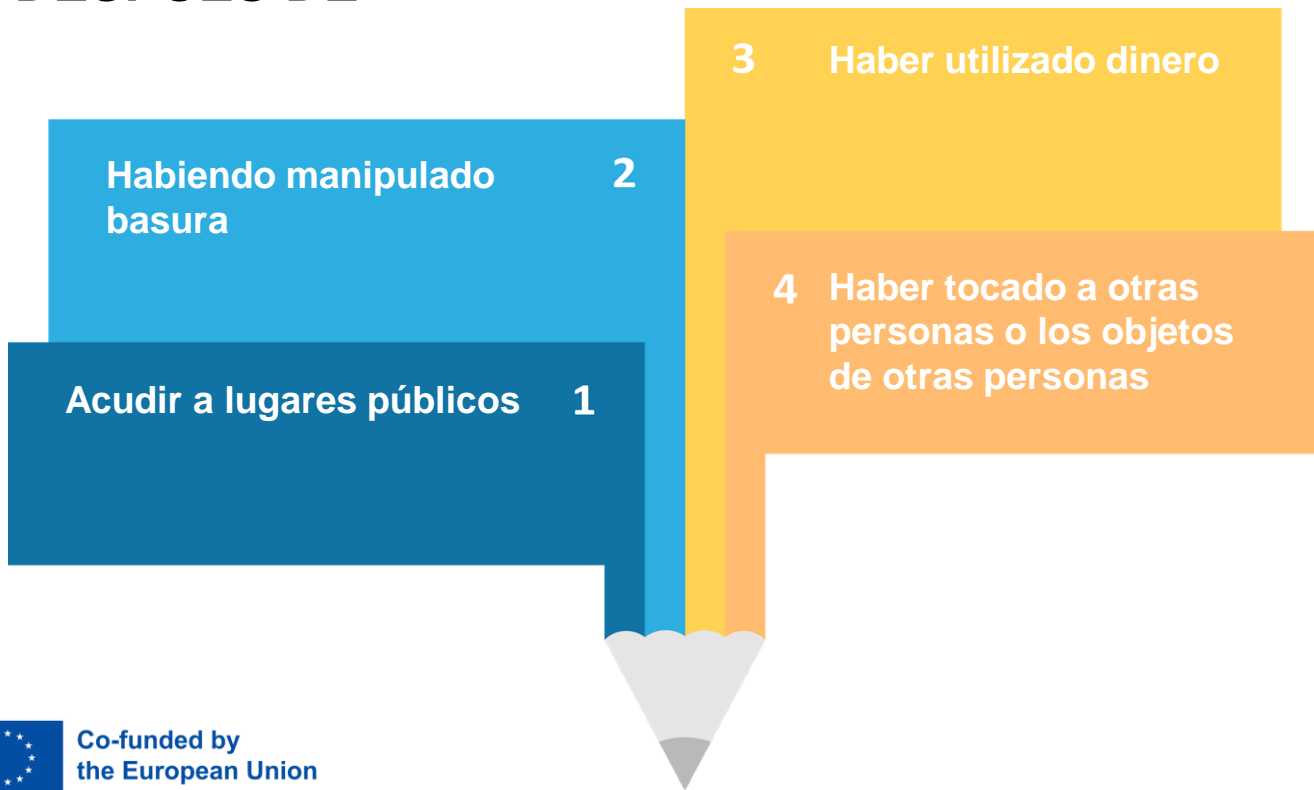
El cambio de pañales

Contacto con una persona enferma





DESPUÉS DE



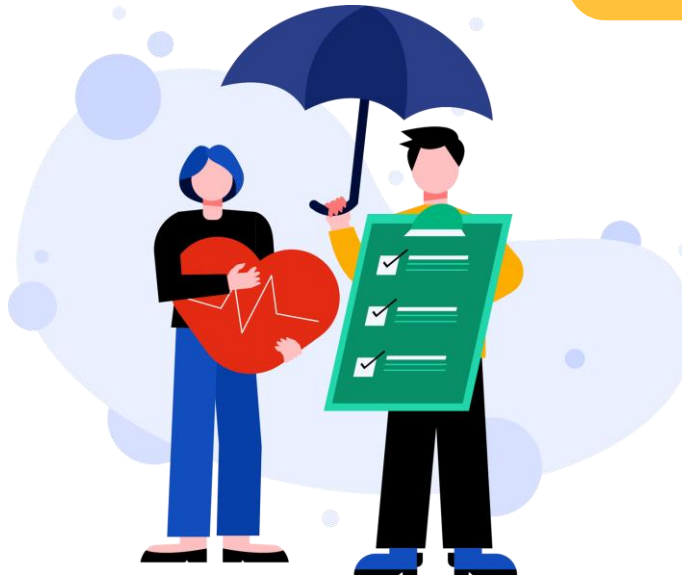
EN PRIMER LUGAR

mantener los brazos
desnudos por debajo
del codo

quítese las joyas de las
muñecas y las manos
antes de empezar a
trabajar

tener las uñas cortas y
limpias, sin esmalte ni
uñas postizas

cubrir los cortes o
rozaduras con un
apósito
impermeable



1. Mójate las manos con agua

2. Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos

3. Frota tus manos palma con palma

4. Palma derecha sobre dorso izquierdo con dedos entrelazados y viceversa

5. Palma con palma con los dedos entrelazados

6. Dorso de los dedos a las palmas opuestas con los dedos entrelazados

7. Rotación del pulgar izquierdo en la palma de la mano derecha y viceversa

8. Frotamiento rotacional, hacia delante y hacia atrás con los dedos de la mano derecha en la palma de la mano izquierda y viceversa.

9. Aclararse las manos con agua

10. Secarse bien las manos con una toalla de un solo uso

11. Utilice una toalla para cerrar el grifo

12. Tus manos están ahora a salvo

DÍA

DÍA



HIGIENE DE LAS MANOS



En <https://www.shutterstock.com/it/>

HIGIENE RESPIRATORIA



- Tosa o estornude en el pliegue del codo o cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de un solo uso.
- Tirar el tejido inmediatamente después de su uso en los residuos indiferenciados
- Higienizarse las manos con agua y jabón o con una solución alcohólica para manos.

HIGIENE RESPIRATORIA AMBIENTAL



Mantener la distancia de al menos 1 metro entre las personas

Garantizar una buena ventilación natural de todas las zonas (abriendo ventanas) o ventilación mecánica.

Asegurarse de que las superficies sucias o que se tocan con frecuencia se desinfectan con regularidad.

Asegúrese de que haya pañuelos, mascarillas quirúrgicas y solución alcohólica en la zona



AUTOEVALUACIÓN V/F

- Según la OMS, los momentos más importantes en los que se debe realizar la higiene de las manos cuando se trata de una persona a la que hay que cuidar son 2: después de ir al baño y antes de prestar cuidados a la persona. **V/F**

La Organización Mundial de la Salud ha identificado 5 momentos en los que es importante higienizarse las manos cuando se trata de una persona a la que hay que cuidar: justo antes de atender a un residente, en cuanto se ha terminado de atender a un residente, inmediatamente después de haber estado expuesto a cualquier fluido corporal, inmediatamente después de tocar el entorno de la persona (como la silla, el pomo de la puerta) si esto puede haber contaminado las manos, en cuanto se quitan los guantes protectores.

- El procedimiento correcto para realizar la higiene de las manos incluye 12 pasos y debe durar al menos 40 segundos V/F

- Durante el trabajo de cuidados, puede utilizar joyas y llevar uñas postizas **V/F**
 - Para realizar regularmente la higiene de manos, debe quitarse las joyas de las muñecas y las manos antes de empezar a trabajar y tener las uñas cortas y limpias, sin esmalte ni uñas postizas

3

Uso de EPI

Equipos de protección individual



EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

LESIONES

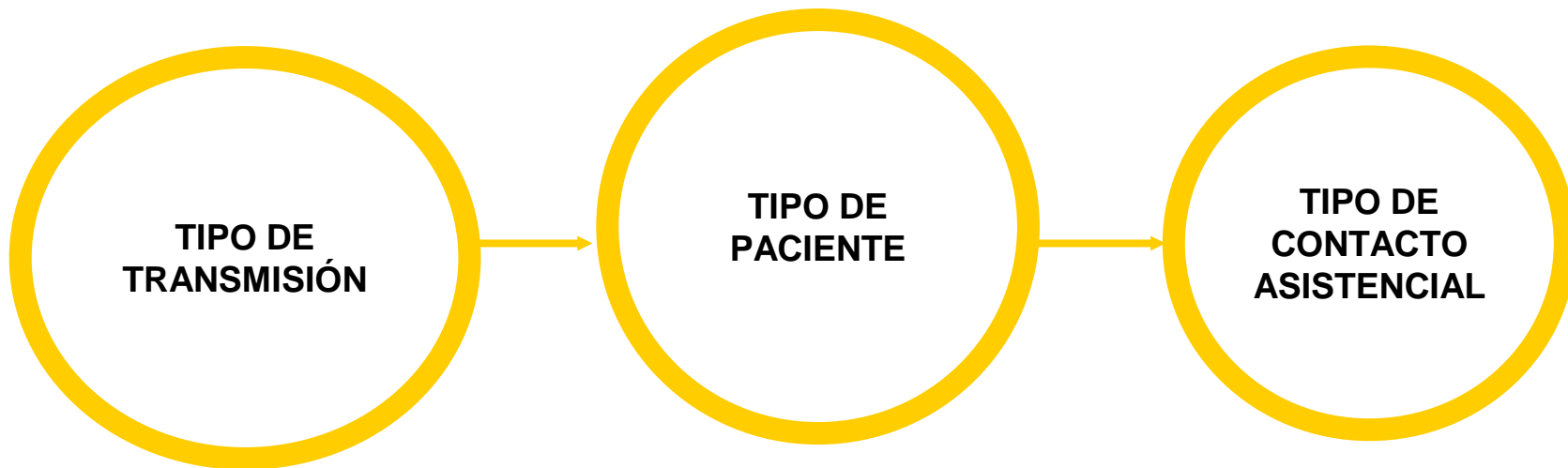
INFECCIÓN

ENFERMEDAD





¿QUÉ TIPO DE EPI?



¿QUÉ TIPO DE EPI?

Tareas
domésticas

No se sospecha ni
se confirma
COVID

Contacto social



Imagen de Sora Shimazaki - Pexels

Máscara

Guantes y
delantales

Protección ocular

¿QUÉ TIPO DE EPI?

Máscara



Imagen de Laura James - Pexels

Baja probabilidad
de contacto con
sangre o fluidos
corporales

No se sospecha ni
se confirma
COVID

¿QUÉ TIPO DE EPI?

Posible contacto
con sangre o
fluidos
corporales

No se sospecha ni
se confirma
COVID

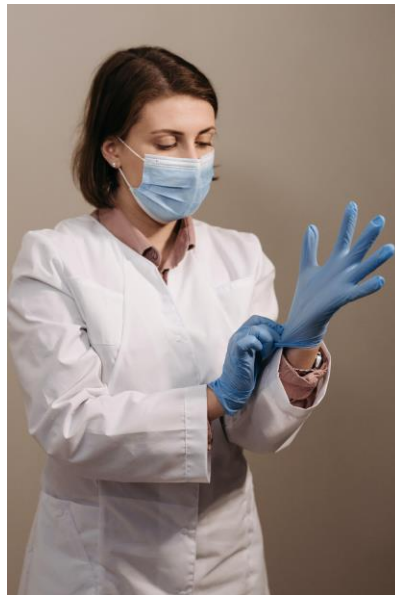


Imagen de Pavel Danilyuk - Pexels

Máscara Tipo IIR

Guantes
(desechables)

Protección ocular

Delantal
(desechable)

¿QUÉ TIPO DE EPI?

Máscara Tipo IIR

Guantes
(desechables)

Protección ocular

Delantal
(desechable)



Cuidar o limpiar
la habitación

Sospecha o
confirmación de
COVID

USO SEGURO DE LA EPI



01

Retirar y desechar todos los dispositivos EPI en la basura indiferenciada.



02

Cambio de guantes entre un tipo de actividad y otra y entre diferentes personas atendidas



03

No toque la mascarilla ni los protectores oculares cuando los lleve puestos



04

No se cuelgue la mascarilla o el protector ocular del cuello ni se los ponga en la parte superior de la cabeza.



05

Póngase y quítese las mascarillas y los protectores oculares a una distancia mínima de 2 metros de las personas a las que atiende



06

No reutilice los EPI a menos que estén claramente marcados como reutilizables.



CUÁNDO CAMBIAR LA MASCARILLA

Sospecha o confirmación de COVID-19

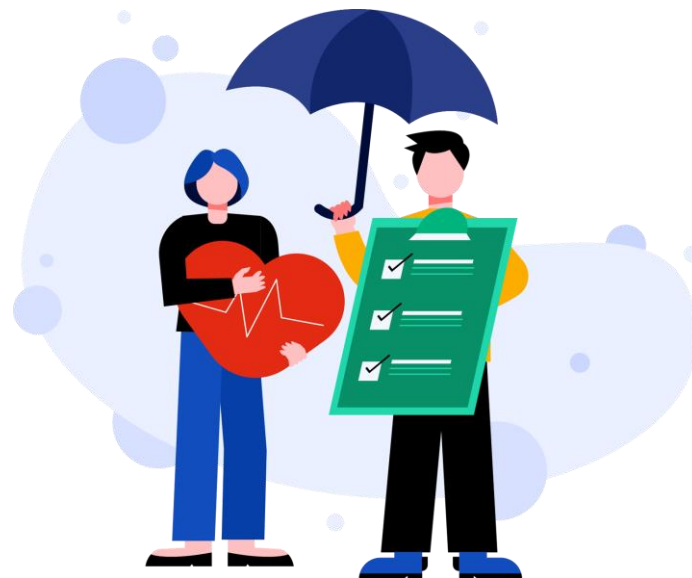
húmedo, dañado o incómodo

tras 4 horas de uso

en los descansos

entre las casas de diferentes personas

Si está sucio o contaminado





RECOMENDACIONES



Higiene respiratoria y de las manos

Desechado en un contenedor de residuos adecuado

Las mascarillas y los guantes no pueden reutilizarse

Uso correcto de la mascarilla



AUTOEVALUACIÓN V/F

- Se pueden reutilizar las protecciones oculares y los guantes **V/F**
 - No reutilice los EPI a menos que estén claramente marcados como reutilizables. – Las mascarillas y los guantes no pueden reutilizarse y deben desecharse correctamente.
- Cuando esté realizando tareas domésticas y la persona a la que cuida no tenga sospecha o confirmación de COVID-19, o esté proporcionando contacto social dentro de un entorno asistencial, sólo tiene que llevar la mascarilla. **V/F**
 - mascarilla (mascarilla quirúrgica de tipo I, II o IIR), guantes y delantales en función de la tarea, por ejemplo, contacto con soluciones de limpieza o limpieza del aseo, protección ocular si existe riesgo de salpicaduras en la cara con sangre, fluidos corporales o soluciones de limpieza.
- Los EPI sólo son realmente eficaces cuando se combinan con la higiene de las manos y la higiene respiratoria, así como con otras precauciones determinadas. **V/F**



4

Técnicas ecológicas de limpieza y desinfección

sin dañar el medio ambiente ni la propia salud.



● SECTOR SANITARIO Y ASISTENCIAL ECOLÓGICO

Reducir los residuos
y los costes
operativos

Aumentar el valor
de las
instalaciones
sanitarias



Mejorar el
conocimiento de
los consumidores

HABILIDADES VERDES

Desarrollar una
mentalidad ecológica
y adoptar
comportamientos



Evaluación del
impacto y gestión
de materiales

Sensibilización en
el uso de materiales



Control del uso y la
eliminación



¿QUÉ OCURRE CON LOS TRABAJADORES DOMÉSTICOS?



Una asistencia más eficaz



Mejorar la calidad de vida de la persona atendida



Disminuir la probabilidad de infecciones

HABILIDADES ECOLÓGICAS PARA LA LIMPIEZA

Mantener a las personas
y al medio ambiente
sanos y libres de toxinas



La exposición a productos
químicos y toxinas causa
daños irreparables

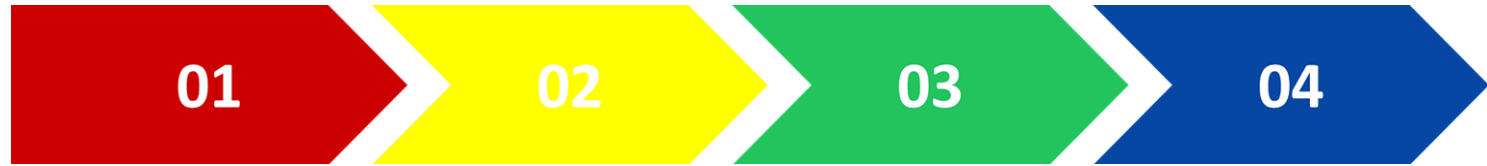


Productos
respetuosos con el
medio ambiente

Reducir los residuos
que van a parar a los
vertederos



EL SISTEMA BASADO EN EL COLOR



Zonas con mayor riesgo de contaminación

Enfoque prudente

Superficies de preparación y consumo de alimentos

Polivalente



Ventajas del sistema basado en el color

Optimización del tiempo

Reducir el riesgo de contaminación bacteriana

Diferenciar los productos para su uso en distintos entornos

Reducir el riesgo de accidentes



HABILIDADES ECOLÓGICAS PARA DESINFECTAR



Los limpiadores a vapor pueden desinfectar cualquier tipo de superficie del hogar sin liberar restos químicos residuales.

La higienización por UV cambia la composición genética de virus, bacterias y gérmenes, que pierden su carga viral, volviéndose inofensivos e incapaces de reproducirse.



AUTOEVALUACIÓN V/F

- El sistema sanitario no tiene ningún interés en hacer más sostenible el contexto asistencial. **V/F**
 - La sanidad ecológica puede crear valor económico reduciendo los residuos y los costes operativos, aumentando el valor de las instalaciones sanitarias y mejorando la concienciación de los consumidores sobre la importancia de la sostenibilidad.
- Las competencias verdes incluyen los conocimientos generales, habilidades, actitudes y valores necesarios para contribuir al desarrollo social, económico y medioambiental sostenible en cualquier trabajo. **V/F**
- Las competencias ecológicas son útiles en las actividades de jardinería de los trabajadores domésticos. **V/F**
 - La **limpieza ecológica** pretende utilizar soluciones y métodos de limpieza que mantengan a las personas y al medio ambiente sanos y libres de toxinas.
- Un sistema basado en el color puede utilizarse en el cuidado del hogar para garantizar una limpieza más ecológica y sostenible. T/F
- Los limpiadores a vapor y el esterilizador UV son herramientas eficaces para higienizar cualquier tipo de superficie de la casa. T/F



Fin de

PROTEGIÉNDOLE A USTED Y A SUS CLIENTES DE LAS INFECCIONES

El apoyo de la Comisión Europea a esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

¿Quiere saber más sobre el proyecto DoCuP?

¡Síguenos para más información en nuestras redes sociales y consulta el resto de unidades en nuestro MOOC!



Co-funded by
the European Union



DOC UP

MEJORA DE LAS CUALIFICACIONES DE
LOS TRABAJADORES DOMÉSTICOS
PARA GARANTIZAR ITINERARIOS
LABORALES RESILIENTES

COMPETENCIAS DIGITALES Y ADMINISTRATIVAS



Co-funded by
the European Union



RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

01. Aprender a hacer un **informe**, rellenar planes de atención y registros digitales

02. Desarrollar **competencias técnicas** sobre correo electrónico e intercambio de datos

03. Conocer y saber **utilizar el sistema** de teleasistencia

04. Desarrollar **competencias en TIC** para el apoyo con dispositivos de sanidad electrónica

HABLEMOS DE COMPETENCIAS DIGITALES

¿Por qué son importantes las competencias digitales para los trabajadores domésticos?

Compartir datos

Aprendizaje y desarrollo



Utilizar las competencias digitales en la atención directa

Gestión de la información

ELABORACIÓN DE INFORMES, CUMPLIMENTACIÓN DE PLANES DE ASISTENCIA REGISTROS DIGITALES

1

Al finalizar esta subunidad, el alumno conocerá **el papel de las competencias digitales en el trabajo de atención doméstica**. En particular, el alumno conocerá las principales competencias digitales útiles **para establecer, supervisar y actualizar planes de atención digitales**.

¿Qué es un Plan de Atención Digital?

Una versión digital en equipo del plan de atención convencional en papel.

Detalla:

- **por qué** una persona recibe **asistencia**
- **el historial médico**
- **datos personales**
- **resultados esperados** y deseados
- **qué atención y apoyo se prestará** a la persona, **cómo, cuándo y por quién**



Ventajas de los planes de asistencia digitales

Para los
cuidadores
formales

Para
cuidadores
domésticos

Para
familias y
amigos

- + Consulta y actualización a través de una **aplicación móvil**
- + **Comunicación y colaboración** equipo asistencial
- + **Proceso asistencial integrado, flexible, personalizado y eficaz**

Empleados domésticos y planes de asistencia digitales

Empleados de hogar Papel central en la planificación digital

Planificación digital



ahorra tiempo



comunicación de información



organización de todos los documentos asistenciales



planificación de las actividades asistenciales del día



Competencias digitales y cuidadores domésticos que rellenan planes de atención digitalizados



Acceder al plan de asistencia digital a través de un dispositivo electrónico



Controlar los parámetros de salud de la persona atendida



Mantener actualizado y supervisar el plan de cuidados



Reconocer si hay problemas técnicos con la aplicación o el software

● **Una aplicación para planes de asistencia digitales: Log my Care**

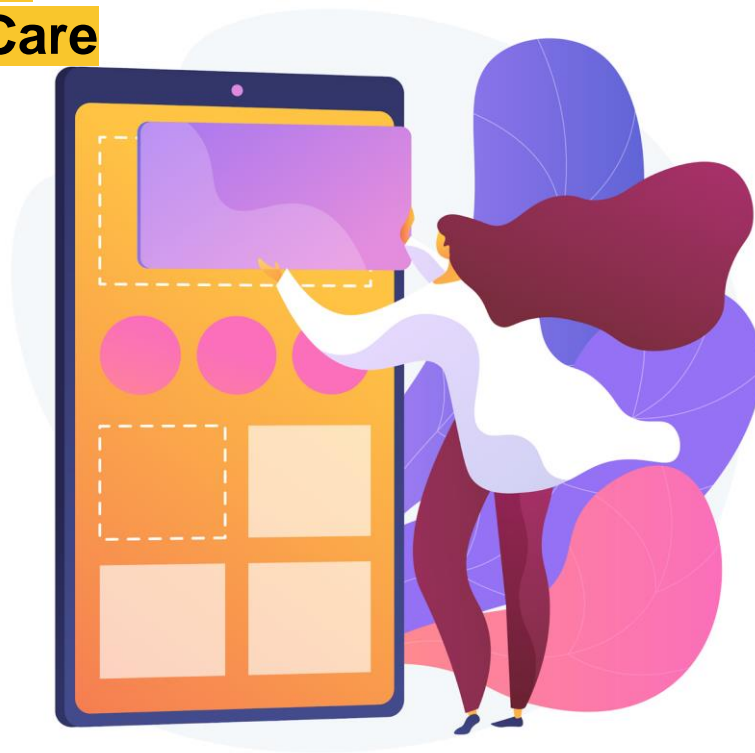
Sistema **electrónico** freemium de **planificación** y gestión de los **cuidados domésticos**



App para **cuidadores domésticos**



Mantener al día **y actualizar** el estado de salud de la persona asistida





PREGUNTA

- Las competencias digitales no son útiles en el trabajo doméstico. V/F
- El plan de cuidados sólo está en formato papel. V/F
- El cuidador doméstico participa en la planificación de los planes de cuidados. V/F
- No se necesitan competencias digitales específicas para acceder al plan de atención digital. V/F
- ¿Cuáles de estas competencias digitales son necesarias para acceder al plan de atención digital?
 - a) saber escribir un correo electrónico
 - b) saber cómo descargar la aplicación que soporta el plan de cuidados digitalizado
 - c) saber hacer una videollamada
- Log my Care es una aplicación que permite consultar y actualizar el plan de cuidados de la persona asistida. T/F



CONOCIMIENTOS TÉCNICOS SOBRE CORREO ELECTRÓNICO E INTERCAMBIO DE DATOS (POR EJEMPLO, OUTLOOK, GMAIL, YAHOO)

2

Al finalizar esta subunidad, el alumno conocerá **el papel de las competencias digitales en el trabajo de asistencia doméstica**. En particular, el alumno conocerá las **competencias técnicas en materia de correo electrónico e intercambio de datos**.

¿Qué es el correo electrónico?

- Una **forma rentable y eficaz** de comunicarse.
- **Información almacenada en un ordenador e intercambiada** entre dos o más usuarios a través de las telecomunicaciones.
- Puede contener **texto, archivos, imágenes u otros archivos adjuntos**.



Cuenta y dirección de correo electrónico

Para recibir correos electrónicos necesita una **cuenta** y una **dirección de correo electrónico**.

Para **enviar correos electrónicos** a otras personas necesitas tener **sus direcciones de correo electrónico**.



El formato estándar de las direcciones de correo electrónico incluye:

- un **nombre de usuario** para identificarse
- el símbolo @ (arroba)
- el **dominio del proveedor de correo electrónico** o **webmail**

Proveedores de correo web



Webmail es un servicio gratuito de correo electrónico basado en Internet.

Los proveedores de webmail le permiten acceder a su cuenta de correo electrónico desde cualquier lugar con conexión a Internet.

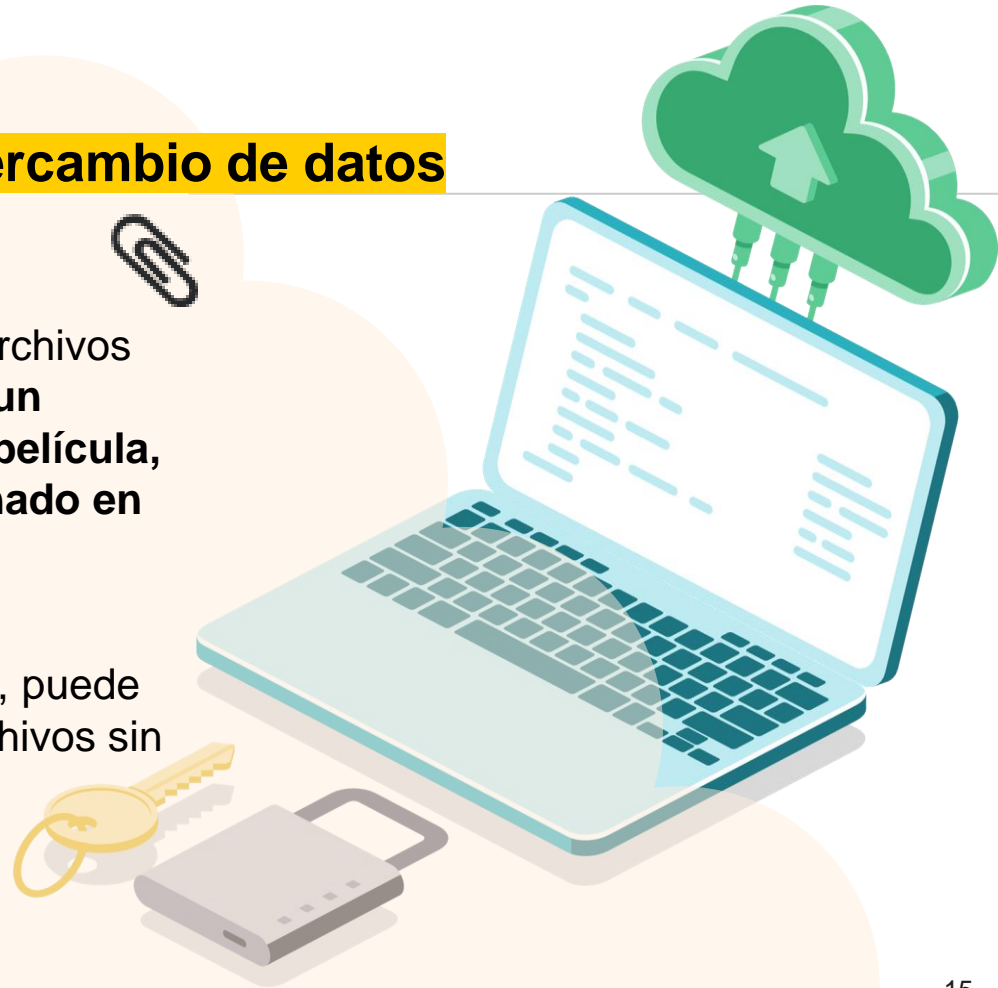
Los tres principales proveedores de correo web:



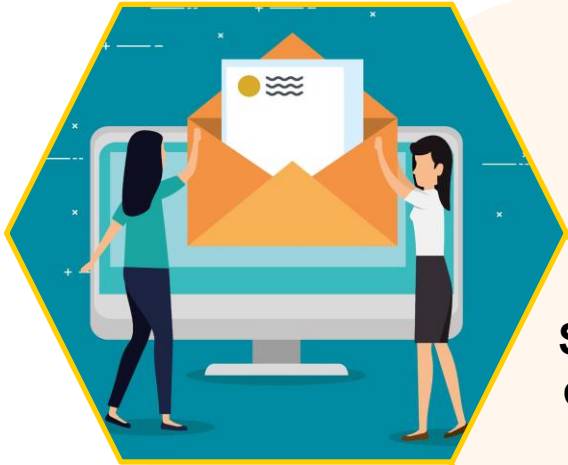
Correo electrónico e intercambio de datos

El correo electrónico también puede tener archivos adjuntos, como una **imagen**, un **PDF**, un **documento de procesador de textos**, una **película**, un **programa** o cualquier archivo almacenado en tu ordenador.

Debido a algunos **problemas de seguridad**, puede que no sea posible enviar ciertos tipos de archivos sin **pasos adicionales**.



Correo electrónico, intercambio de datos y trabajadores domésticos



Ser competente en correo electrónico puede ser útil para trabajadores domésticos.

Por ejemplo:

- contactar formalmente con los especialistas
- crear la identidad digital

...

PREGUNTA

- El correo electrónico no puede contener texto, archivos, imágenes u otros archivos adjuntos. V/F
- Las direcciones de correo electrónico se escriben siempre en un formato estándar. V/F
- ¿Qué es "Yahoo!"
 - a) Un servicio gratuito
 - b) Un proveedor de correo electrónico
 - c) Un proveedor de correo web
- Todos los archivos pueden enviarse por correo electrónico como archivos adjuntos, incluso los de gran tamaño. V/F
- Para recibir correos electrónicos, necesitarás una cuenta y una dirección de correo electrónico. V/F
- El correo electrónico puede ser un medio excelente para que los trabajadores domésticos se comuniquen con el equipo sanitario. V/F



UTILIZAR EL SISTEMA DE TELEASISTENCIA

3

Al finalizar esta subunidad, el alumno conocerá **el papel de las competencias digitales en el trabajo de asistencia doméstica**. En particular, el alumno conocerá el **sistema de teleasistencia**.

¿Qué es la teleasistencia?

La **teleasistencia** es la atención **prestada a distancia mediante el uso de la tecnología.**

Permite a las personas mayores o discapacitadas **seguir viviendo de forma segura e independiente en su casa** el mayor tiempo posible.

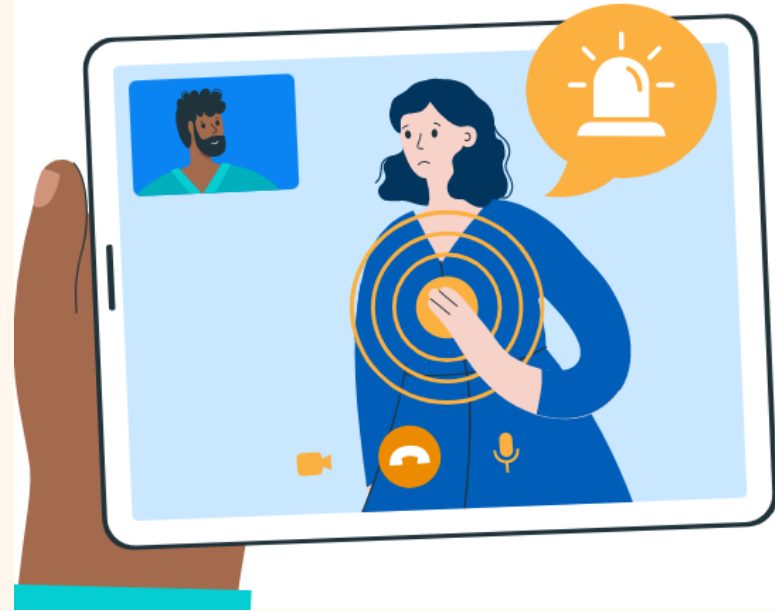


Cómo funciona la teleasistencia

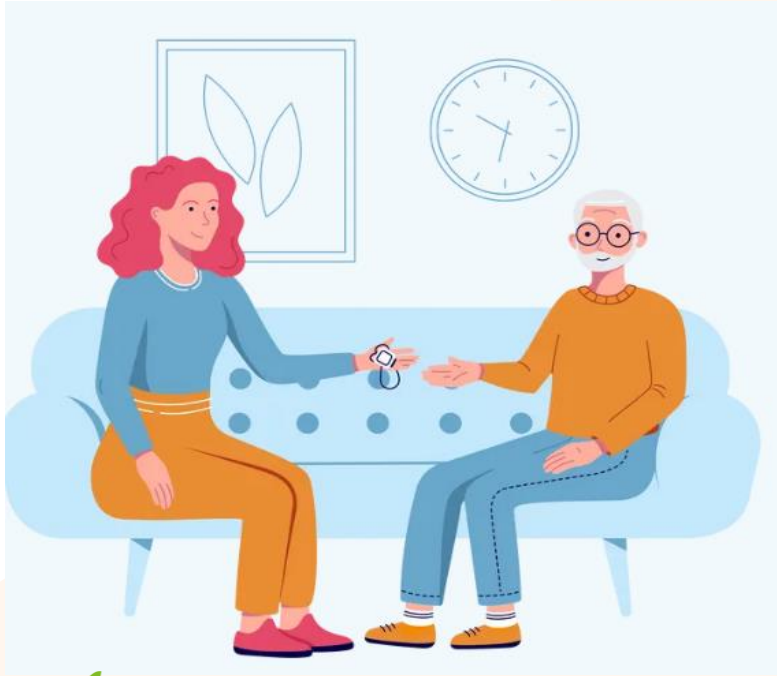
Hay **dos tipos principales** de teleasistencia:

- **Colgante de alarma personal de teleasistencia**
- **Teleasistencia pasiva, sensores de seguimiento de la actividad**

Están conectados a un **centro de llamadas de supervisión** abierto **24 horas al día, 7 días a la semana**.



Colgante de alarma personal de teleasistencia



Un colgante, una alarma personal con un **solo botón**.

Si se pulsa el botón, se alerta al **centro de supervisión a través de la unidad base**.



Un miembro del personal con **formación** intenta **ponerse en contacto con el usuario** y después con un **cuidador, un empleado doméstico o los servicios de emergencia**.

Sensores de seguimiento de la actividad

Formas de **teleasistencia pasiva** para controlar los niveles de actividad del usuario.

Las actualizaciones se envían a un **centro de control**.

Si algo va mal, un miembro del personal activa la **unidad base** y/o un **contacto predeterminado**.





Teleasistencia y asistentes domésticos

Forma de **teleasistencia** que se basa en dispositivos o asistentes domésticos inteligentes **sin servicios de supervisión 24 horas al día, 7 días a la semana.**

Presencia de una **persona designada disponible y accesible en todo momento** para **responder a una alarma o alerta.**

Asistentes domésticos **Mejorar las competencias digitales para aumentar la seguridad de las personas asistidas.**



Imagen de pch.vector en Freepik

PREGUNTA

- La teleasistencia no requiere el uso de tecnología. V/F
- El objetivo de la teleasistencia es permitir que la persona mayor o discapacitada permanezca en su propio domicilio el mayor tiempo posible y aumentar su seguridad. V/F
- Los colgantes de alarma de teleasistencia personal y los sensores de seguimiento de la actividad son ejemplos de teleasistencia. V/F
- Todos los dispositivos de teleasistencia están conectados a un centro de vigilancia 24/7. V/F
- ¿Qué ocurre cuando el usuario pulsa el mando?
 - a) La radio se enciende
 - b) Se envía automáticamente una señal al centro de supervisión/contactos preestablecidos.
 - c) El usuario no es contactado por nadie
- Los sensores de seguimiento de la actividad pueden utilizarse como complemento de los colgantes para aumentar la seguridad del usuario en casa. V/F



COMPETENCIAS EN TIC PARA APOYAR CON DISPOSITIVOS DE SANIDAD ELECTRÓNICA

4

Al finalizar esta subunidad, el alumno conocerá **el papel de las competencias digitales en el trabajo de asistencia doméstica**. En particular, el alumno conocerá las **habilidades TIC para ayudar con dispositivos de e-salud**.

¿Qué es la sanidad electrónica?

Práctica asistencial apoyada en procesos y comunicación electrónicos.





Competencias en TIC

Competencias en tecnologías de la información y la comunicación (TIC)



"la capacidad de utilizar diversas tecnologías para transmitir, almacenar, crear, compartir o intercambiar información en las actividades normales de la vida diaria"

Objetivo común en Europa: utilizar herramientas y recursos basados en las TIC para apoyar y promover la sanidad electrónica.

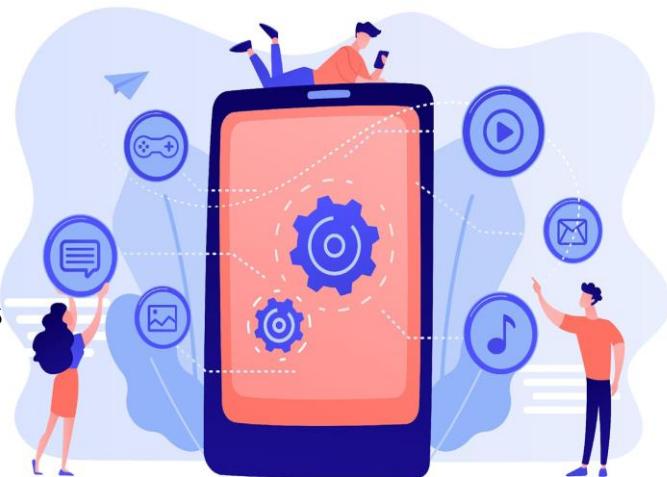


Imagen de pch.vector en Freepik

Competencias en TIC, dispositivos de sanidad electrónica y cuidadores domésticos

Facilitar todos los **servicios de teleasistencia**, como teleconsultas médicas o telemonitorización de ECG.

En el ámbito de la **sanidad electrónica, las TIC y las competencias de los cuidadores domésticos** son **útil para**

Utilizar **tecnologías inalámbricas móviles** para acceder a información y servicios sanitarios

Inicio de sesión en las historias clínicas electrónicas (HCE)

Un ejemplo: COMARCH HOMEHEALTH

Se trata de un **sistema de telemedicina** consistente en una **aplicación de tableta** conectada a **dispositivos médicos** para **medir parámetros vitales** directamente **en casa**.



Un ejemplo: COMARCH HOMEHEALTH

Podría ser utilizado de forma independiente por el usuario directamente en casa, **con la ayuda de cuidadores domésticos TIC cualificados.**

Los **datos recogidos** se registran y se envían a la **plataforma de telemedicina basada en la nube Comarch e-Care**. Desde allí, el personal médico puede ver y analizar los parámetros y evaluar el estado de salud del paciente a distancia.



PREGUNTA

- La sanidad electrónica es una práctica que no se apoya en procesos y comunicación electrónicos. V/F
- Las competencias TIC se refieren a la capacidad de utilizar diversas tecnologías para comunicarse con los demás. V/F
- Los cuidadores domésticos con conocimientos de TIC pueden utilizar dispositivos sanitarios digitales. V/F
- El Comarch HomeHealth es un dispositivo sanitario digital que puede utilizarse en el domicilio del usuario. V/F
- Las competencias en TIC en el ámbito de la salud son útiles para hacer el mejor uso posible de todos los dispositivos de salud electrónica para promover la salud de los usuarios. V/F
- Los cuidadores domésticos pueden ayudar a la persona asistida a medir sus parámetros vitales con dispositivos sanitarios digitales. V/F



Fin de

COMPETENCIAS DIGITALES Y ADMINISTRATIVAS

El apoyo de la Comisión Europea a esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Co-funded by
the European Union

**¿Quiere saber más sobre el
proyecto DoCuP?**

**¡Síguenos para más información en
nuestras redes sociales y consulta el
resto de unidades en nuestro MOOC!**



DOC UP

MEJORA DE LAS CUALIFICACIONES DE
LOS TRABAJADORES DOMÉSTICOS
PARA GARANTIZAR ITINERARIOS
LABORALES RESILIENTES

Comunicación y relaciones



Co-funded by
the European Union



RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

01. Aprendizaje de la **conciencia y la expresión culturales**

02. Desarrollar la capacidad de **organización, la atención al detalle y la puntualidad**

03. Aprender a actuar en **situaciones de conflicto y resolverlas**

04. Aprender a **proporcionar apoyo emocional en circunstancias difíciles**



Conciencia y expresión culturales

Sensibilidad cultural y enfoque centrado en la persona

El concepto de cultura y la conciencia cultural

La cultura puede describirse como las ideas, costumbres y comportamientos sociales de un pueblo o sociedad concretos.

Los códigos culturalmente específicos conforman la comprensión, los comportamientos y las respuestas emocionales de las personas.





Cultura relacional

Formo parte del grupo

Me identifico en relación con el grupo

Mis necesidades individuales a menudo se dejan de lado por la voluntad del grupo

Las relaciones en el grupo son orientadoras

Se espera que los hijos cuiden de sus padres



Accomplishment-culture

**Centrado en el
individuo**

**Me identifico
desde el yo**

Independencia

Autosuficiencia

**Las leyes y
normas de la
sociedad guían
las relaciones**

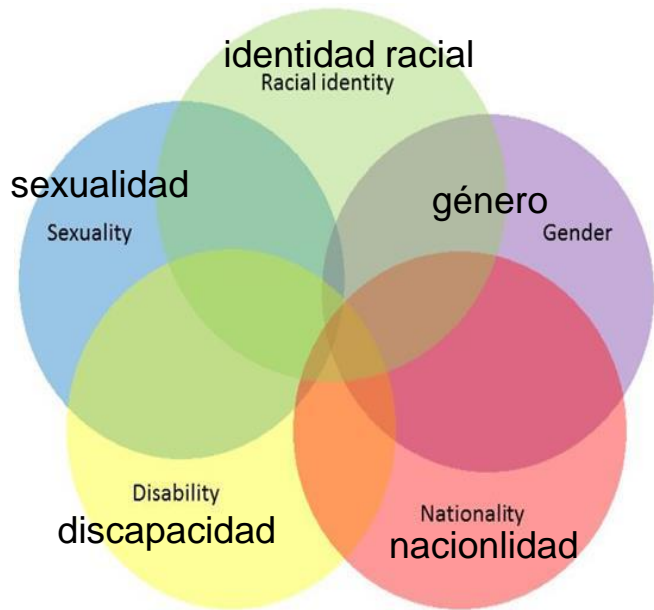
**Las
instituciones
se ocupan de
nuestros
padres**

Enfoque centrado en la persona e interseccionalidad

- Al conocer a personas de otras culturas, tienes que tomarte tu tiempo y preguntar: "No lo entiendo, ¿qué quieres decir?".
- Tenemos que conocer a cada individuo como persona y no dejarnos cegar por lo que llamamos cultura



Interseccionalidad



Los grupos son diversos. Las personas son muchas identidades diferentes que existen al mismo tiempo

Cada persona tiene sus propias experiencias de discriminación y opresión



Expresiones universales y comunicación no verbal

- Hay factores comunes y expresiones universales como la empatía y el respeto
- La comunicación no verbal es muy importante y practicar la reflexión continua
- Adáptate a las culturas siempre que sea posible





QUIZ

- La cultura puede describirse como las ideas, las costumbres y el comportamiento social de un pueblo o una sociedad determinados. V/F
- Las culturas son muy estáticas y las personas son muy similares. V/F
- En una cultura relacional me guío principalmente por las relaciones del grupo. V/F
- En una cultura de realización, se espera que los hijos cuiden de sus padres.. V/F
- La interseccionalidad significa que los grupos son diversos. V/F
- La comunicación no verbal no es muy importante cuando se conoce a otras culturas. V/F



Capacidad de organización

Con atención al detalle y puntualidad

Capacidad de organización

Las habilidades organizativas incluyen tu capacidad para utilizar tu espacio físico, tu capacidad mental y tu energía de forma eficaz y eficiente para alcanzar el resultado deseado.



Capacidad de organización

Las habilidades organizativas pueden adoptar distintas formas, pero normalmente implican mantener un espacio de trabajo ordenado, cumplir los plazos y comunicarse bien con tu equipo.



Atención al detalle y puntualidad



Desarrollar una gran atención al detalle te hace más eficaz en el trabajo, aumentando tu productividad y reduciendo la probabilidad de cometer errores. Es una habilidad deseable para las empresas



Atención al detalle y puntualidad

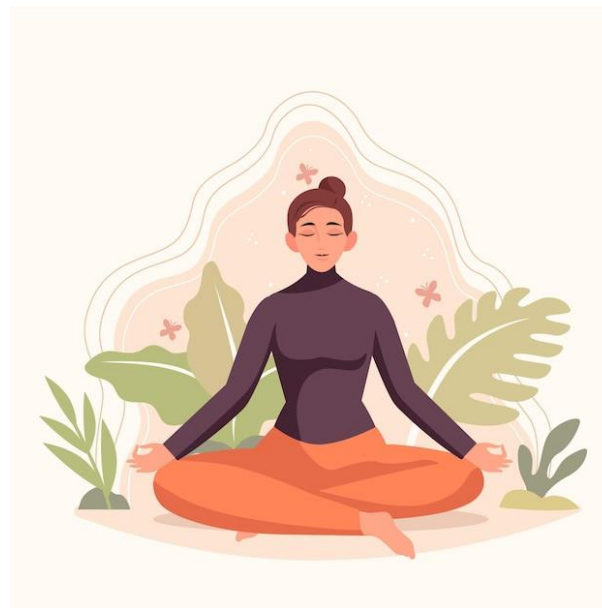
- Organizarse
- Crear listas
- Establecer de tres a cinco tareas para cada día





Atención al detalle y puntualidad

- ★ Juega a juegos que mejoran la concentración
- ★ Aprende a meditar
- ★ Descárgate una app para organizarte





Cómo mantener una gran atención a los detalles

**Estar
presente y
minimizar las
distracciones**

**Haz
pequeños
descansos**

**Céntrate
en una
tarea cada
vez**



QUIZ

- Las habilidades organizativas pueden incluir un espacio de trabajo ordenado, el cumplimiento de los plazos y una buena comunicación con tu equipo. V/F
- La capacidad de organización es atractiva para los empresarios. V/F
- Establece 15-20 tareas/día para ser eficaz. V/F
- Céntrate en una tarea cada vez V/F
- La meditación es una forma de mantenerse centrado y organizado. V/F
- No hagas pausas para ser eficaz. V/F



Actuar en situaciones de conflicto y resolver

Conflictos y gestión constructiva de conflictos

Significado de conflicto

- Los conflictos forman parte de las relaciones humanas
- Pueden ser una fuerza positiva de cambio tanto para el individuo como para el grupo
- Los conflictos surgen porque el bloqueo de las peticiones y necesidades conduce a la frustración



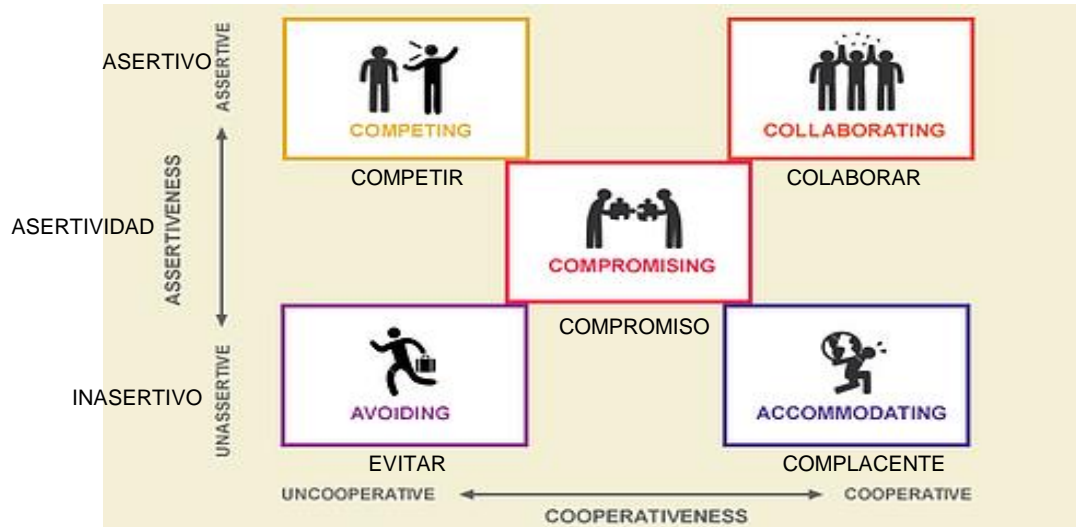


Necesidades humanas que conducen a la frustración cuando se bloquean

Equidad	Confianza	Respeto
Confirmación	Inteligibilidad	Estimulación
Carga de trabajo razonable	Solidaridad	Autonomía

5 estilos de gestión de conflictos

Diferentes estilos de gestión de conflictos

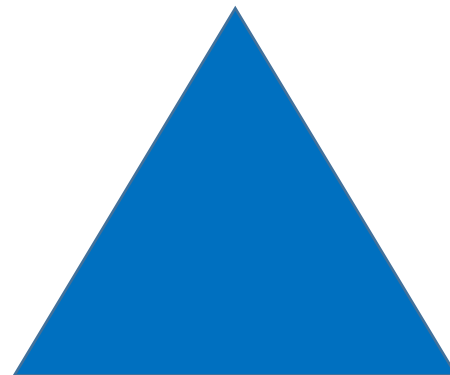




El modelo ABC

El modelo ABC

- ① **Esquina A:** Actitudes, emociones y pensamientos
- ② **Esquina B:** Comportamientos
- ③ **Esquina C:** La cuestión de hecho





How to act in case of conflict

- Si el conflicto se refiere a la esquina A, entonces las partes deben procesar su actitud hacia el otro
- Si el conflicto se refiere a la esquina B, entonces el primer paso debe ser minimizar y detener los comportamientos destructivos



Si ni los comportamientos ni las emociones se han intensificado y agravado, es una buena oportunidad para empezar con la cuestión de hecho (Rincón C).

Lo más importante para detener y prevenir la escalada es comunicarse entre sí. Escucha con el objetivo de comprender al otro. Acepta que podéis tener puntos de vista diferentes.

“

QUIZ

- Los conflictos nunca pueden conducir a nada bueno. V/F
- Los conflictos surgen por un bloqueo de las necesidades que conduce a la frustración. V/F
- El triángulo ABC puede utilizarse para comprender cómo gestionar los conflictos. V/F
- Evitar y competir son estilos fructíferos de gestión de conflictos. V/F
- Si el conflicto se refiere a la esquina A, las partes deben empezar por la cuestión de hecho. V/F
- Si el conflicto se centra en la esquina B, entonces las partes deben centrarse en poner fin a los comportamientos destructivos. V/F



Proporcionar apoyo emocional

4

Apoyo emocional en circunstancias difíciles

Elige lugar e integridad

- Se necesita tiempo y espacio para dar apoyo emocional, elige un lugar íntegro y sin demasiadas distracciones
- Tómate tiempo para crear una buena conversación y no olvides ajustar el tono de tu voz a la situación





Escucha con todos tus sentidos

**Mantén el
contacto
visual**

Escucha bien

**No
interrumpas**

Concluye y valida los sentimientos



Escucha primero y evita dar tu opinión demasiado rápido

Concluye lo que te ha dicho la otra persona

Valida sus sentimientos.



Sentimientos

Si experimentaste algo similar, intenta explicar cómo te sentiste y cómo lo pasaste

Ver la situación desde otro punto de vista puede ayudar





Lenguaje corporal

El lenguaje corporal es importante, evita por ejemplo coger el teléfono

Una sonrisa, un abrazo o una mirada, a veces pueden ser el mejor apoyo



"La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar de otras personas. A partir de la comprensión de su situación, podemos entender cómo se sienten, cómo piensan y por qué se comportan de una determinada manera"

“





QUIZ

- Es importante crear un buen ambiente para dar apoyo emocional. V/F
- Intenta interrumpir y aconsejar todo lo que puedas. V/F
- Es importante validar los sentimientos de la otra persona. V/F
- Ver las cosas desde diferentes perspectivas puede ayudar. V/F
- El lenguaje corporal no es muy importante para el apoyo emocional. V/F
- Dar empatía es algo que podemos practicar. V/F



Fin de

COMUNICACIÓN Y RELACIÓN

El apoyo de la Comisión Europea a la publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Co-funded by
the European Union

**¿Quieres saber más sobre el
proyecto DoCuP?**

¡Síguenos para obtener más
información en nuestras redes sociales
y consulta el resto de unidades de
nuestro MOOC!



DOC UP

MEJORA DE LAS CUALIFICACIONES DE
LOS TRABAJADORES DOMÉSTICOS
PARA GARANTIZAR ITINERARIOS
LABORALES RESILIENTES

Agencia personal y
bienestar



Co-funded by
the European Union



RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

01. Aprender a **gestionar el estrés**

02. Aprender a **gestionar el tiempo** adecuadamente

03. Aprender a **priorizar la carga de trabajo**

04. **Empoderamiento:** cuáles son los derechos relevantes y cómo reforzar la agencia personal



Gestión del estrés

Al finalizar esta subunidad, el alumno sabrá practicar técnicas de gestión del estrés (como técnicas de relajación, mediación y atención plena)

Aprendamos sobre el estrés

- El estrés es la **respuesta del cuerpo a cualquier tipo de exigencia o amenaza** (real o imaginaria) → Reacción de "**lucha o huida**", un proceso automático del cuerpo que te protege.
- La **respuesta al estrés**, cuando funciona correctamente, puede ayudarte a mantenerte concentrado, enérgico y alerta.
- Más allá de cierto punto → el estrés causa daños** → Lo que marca una gran diferencia en tu bienestar general es la forma en que afrontas el estrés.
- Tres tipos de estrés: **Agudo, episódico agudo y crónico.**

● Estrategias de afrontamiento del "mal estrés"

- Orientado a la acción
- Orientado a las emociones
- Orientado a la aceptación



Image by pch.vector on Freepik

● Afrontar el estrés mediante... la relajación

Cuando estás estresado, la respuesta del cuerpo es liberar hormonas que aumentan tu tensión arterial y elevan tu frecuencia cardiaca.



Ejercicio de respiración profunda

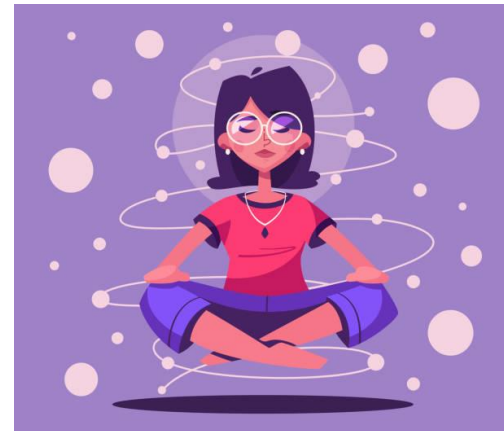


Image retrieved from iStock by Getty Images

● Afrontar el estrés mediante... Meditación

¡Sigue este [video](#) con subtítulos autogenerados para saber más sobre la meditación e iniciar tu camino en el mundo de la meditación!

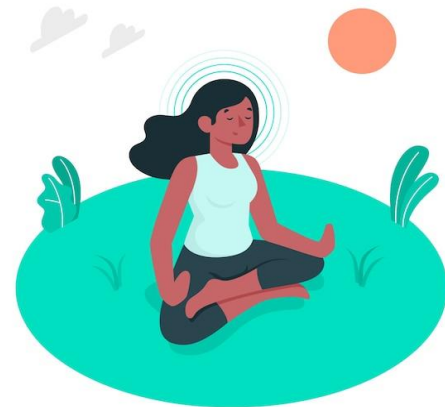


● Afrontar el estrés mediante... la atención plena (mindfulness)

La atención plena (mindfulness) es la capacidad humana básica de estar plenamente presentes, conscientes de dónde estamos y de lo que hacemos, y no excesivamente reactivos o abrumados por lo que ocurre a nuestro alrededor.

Consejos para cultivarla:

- Meditación sentada, caminando, de pie y en movimiento, tumbada;
- Hacer pequeñas pausas en la vida cotidiana;
- Practicar yoga o deporte.



● Otras sugerencias... para afrontar el estrés

Encontrar la fórmula que te convenga para hacer frente al estrés es una decisión que requerirá tiempo y algún proceso de prueba/error, pero ¿qué te parece confiar en...

- Actividad física
- Socialización
- Asertividad
- Autocuidado



● Pero... ¿Es el estrés nuestro enemigo?

¿No te hemos convencido? Consulta esta charla Ted Talk, subtitulada en YouTube, que explica cómo convertir el estrés en tu amigo!





Subunit Quiz

Q1. El estrés es la respuesta del organismo a cualquier tipo de exigencia o amenaza real

Verdadero

Falso

Q2 Ser capaz de discernir entre emociones y sentimientos y ser competente emocionalmente garantiza una(...)

- A. Mejor manera de abordar la atención plena
- B. Mejor manera de estar estresado
- C. Mejor manera de afrontar el estrés
- D. Todas las anteriores son correctas



Subunit Quiz

Q3 ¿Cuál de las siguientes estrategias de afrontamiento del estrés se corresponde con la siguiente definición "te ayuda a afrontar el estrés cuando no tienes poder para cambiar o influir en la fuente del estrés"?

- A. Orientado a la acción
- B. **Orientación a la aceptación**
- C. Orientación a la emoción
- D. Orientación a la influencia



Subunit Quiz

Q4 ¿Cuál de los siguientes factores alimenta el malestar y empeora nuestro rendimiento físico y cognitivo?

A Relajarse

B Apresurarse

C Pensar demasiado

D Todas las anteriores son correctas

Q5 La atención plena reduce los estados emocionales negativos de las personas y aumenta los sentimientos positivos

Verdadero

Falso



2

GESTIÓN DEL TIEMPO

Al final de la subunidad, el alumno sabrá poner en práctica técnicas de gestión del tiempo

Tiempo vs Estrés



Image by marta1995k on Freepik

En nuestra época, el estrés está estrechamente relacionado con la falta de tiempo.

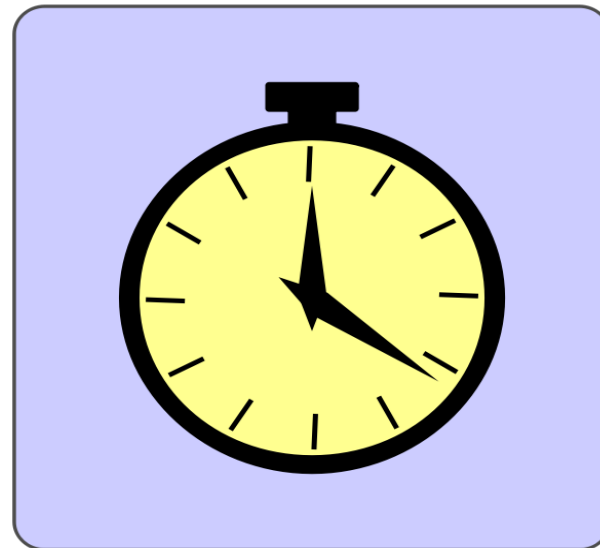
¿Cómo recuperamos nuestro tiempo?

Gestión del tiempo

El problema *no es que no haya tiempo suficiente, es más bien un error en nuestra planificación del tiempo.*

Gestión del tiempo

Una gestión eficaz del tiempo se traduce en una mayor productividad y calidad de vida.



Pocket watch icon image retrieved from freesvg



¿Cómo recuperar el tiempo perdido? La técnica GTD

¿Técnica para **despejar el ruido de tu cerebro?**

Mira el siguiente video para saber más sobre la técnica "**Getting Things Done**" (GTD) = "*tener las cosas hechas*"



¿Cómo recuperar el tiempo? ¡Pomodoro para todos!

*"Todo trabajo y nada de juego hace de Jack un niño aburrido,
Todo juego y nada de trabajo convierte a Jack en un mero juguete".
(Maria Edgeworth, 1825)*

La clave está en el equilibrio, así que ¿por qué no pruebas la **técnica Pomodoro**?

“



¿Cómo recuperar el tiempo perdido? la ley de Parkinson

Cuanto más tiempo tengamos, más tiempo tardaremos en completar una tarea... ¡o nos dará la sensación de seguir procrastinando! ¡Mira el [video](#) para romper con este fenómeno!





¿Qué evitar?

Hemos propuesto cosas que hacer pero... ¿Qué no deberías estar haciendo?

- Evita las interrupciones
- Evita utilizar el móvil
- Procrastina



Subunit Quiz

Q1. La gestión del tiempo es el proceso mediante el cual una persona divide sus horas disponibles en función de las tareas que debe realizar.

Verdadero

Falso

Q2 El paso del proceso de elaboración de la técnica GTD divide los elementos en

- A. Accionable / no accionable
- B. Positivo / negativo
- C. Se puede hacer / No se puede hacer
- D. Todo lo anterior es correcto



Subunit Quiz

Q3 Las pausas de la Técnica Pomodoro deben ser siempre de 5 minutos.

Verdadero

Falso

Q4 ¿Cuál es la afirmación base de la ley de Parkinson?

- A. El trabajo y el tiempo disponible para terminarlo no están relacionados
- B. El trabajo se expande para llenar el tiempo disponible para su realización
- C. El trabajo se contrae para ocupar el tiempo disponible para su realización
- D. El tiempo debe concederse de forma adecuada al trabajo encomendado.



Subunit Quiz

Q5 ¿Cuál es la consecuencia de procrastinar?

- A. Nos hace sentir bien
- B. Disminuye nuestro estrés, sobre todo si estamos haciendo algo que nos gusta
- C. La procrastinación provoca estrés, ya que cuanto más tiempo pase sin completar una actividad, más apretados estaremos de tiempo.
- D. Todo lo anterior es correcto



PRIORIZAR LA CARGA DE TRABAJO

3

Al final de la subunidad, el alumno sabrá cómo mejorar su propia salud



El tiempo contra ti mismo

¿Cómo gestionar nuestra carga de trabajo? Primero, ¡vamos a ver esta Ted Talk con claves para manejar la organización desde una perspectiva autopropositiva!





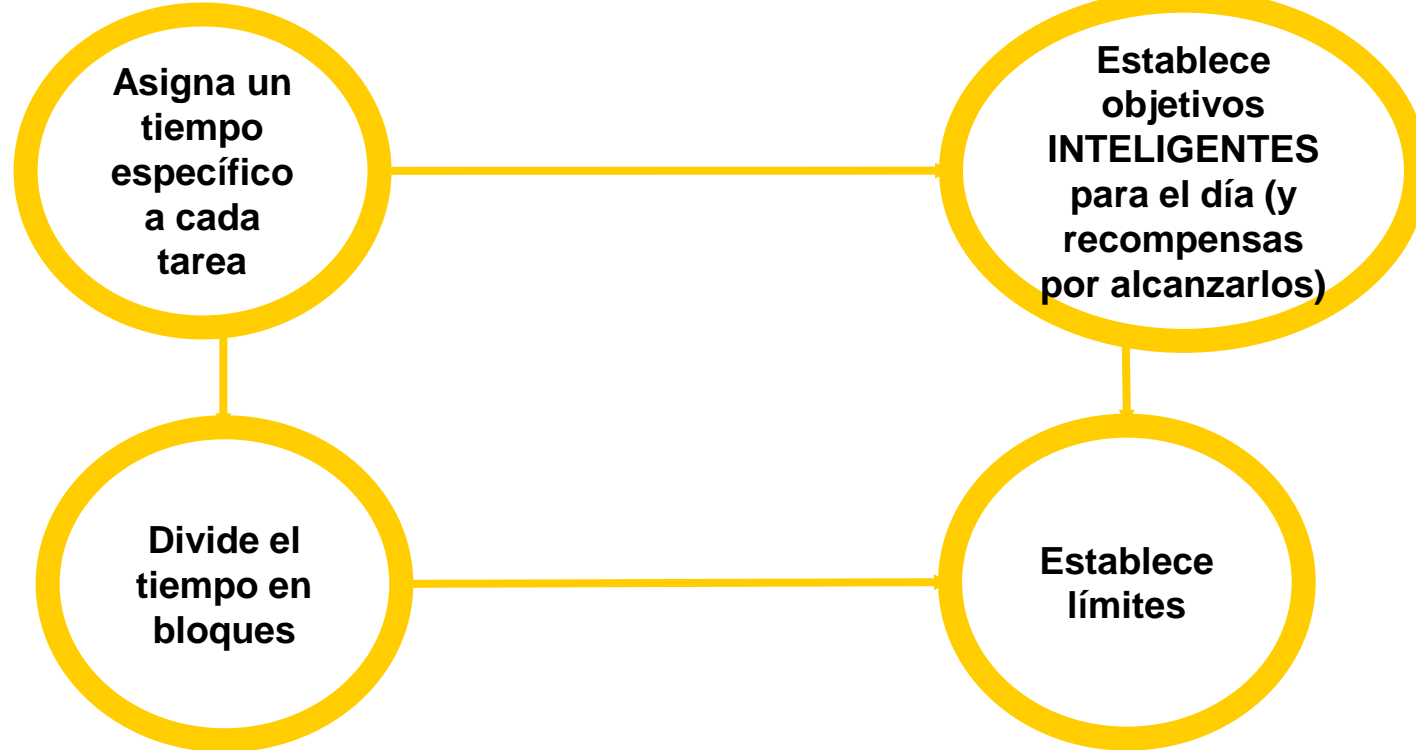
Priorizar como un profesional

La matriz Eisenhower

	Urgente	No urgente
Importante	Hazlo - Hazlo ahora	Decide - ¿Cuándo harías esta tarea?
No importante	Delegar - ¿Quién puede apoyarte en esta tarea o hacerlo por su cuenta?	Eliminar - Esta tarea ni siquiera debería pasarte por la cabeza



¿Qué hacer en el día a día?



Pero... ¿Todo esto para qué?



Image by rawpixel.com on Freepik

Habilidades de gestión del tiempo

- Hacer más cosas
- Sentirte más en control de tu vida y de lo que quieres conseguir
- Identificar lo que es importante para ti, encontrar objetivos alcanzables y empezar a cumplirlos con tareas claras y priorizadas.
- Saber cuándo decir no, tomarte un descanso

Pero... ¿cuándo es mi tiempo? (tiempo para mi)



Image by freepik on Freepik

En un mundo que se mueve rápido, confiar en que "el espectáculo debe continuar" siempre conduce al agotamiento...

¿Cómo vas a cuidar de ti mismo si no te cuidas?

Explora métodos y técnicas y encuentra lo que te conviene



Subunit Quiz

Q1. ¿Qué cuadrante de la matriz de Eisenhower corresponde a esta definición "tareas que pueden delegarse"?

- A. Ni urgente ni importante
- B. Importante pero no urgente
- C. Urgente pero no importante
- D. Urgente e importante



Subunit Quiz

Q2 ¿Cuál de las siguientes tareas no debe realizarse diariamente para priorizar la carga de trabajo?

- A. Establecer límites
- B. Establece objetivos SMART
- C. Date recompensas
- D. Realizar sólo las tareas que nos gustan

Q3 El tiempo para mí debe dedicarse a ser productivo

Verdadero

Falso



4

EMPODERAMIENTO

Al final de la subunidad, el alumno sabrá cuáles son los derechos laborales relevantes y cómo reforzar la agencia personal y el bienestar de los receptores de cuidados y de los cuidadores.

● Marco para todos

La **Unión Europea** actúa como agente supranacional que anima a los países a cumplir los **derechos** que protegen a los **trabajadores**.

Si no los conoces, consúltalos [aquí](#).



Image by pch.vector retrieved from Freepik

Una prioridad para todos

Independientemente del país de la UE en que te encuentres, tus empleadores deben alinearse con el **Pilar Europeo de Derechos Sociales**, que en **20 principios** nos guía hacia una Europa social fuerte, justa, integradora y llena de oportunidades.

Consulta el sitio web [aquí](#).



The European Pillar of Social Rights retrieved from the European Commission.

¿Qué es la agencia personal?

"Tener un sentido de agencia y propiedad personales: La creencia o experiencia de que "yo" (agencia) soy la causa de "mis propios" (propiedad) pensamientos y acciones".

(Módulo de Neurociencia y Psicología Bioconductual, 2019)

La capacidad de tomar decisiones y desempeñar un papel en la dirección de la propia vida.

¿Quieres saber más? Sigue este [enlace](#) a este [sitio web en Inglés](#) o mira [este video](#)

“



Reclama tu propia agencia personal

¿Preparado para hacer rodar la pelota? Mira este [video](#) para animarte a no rendirte y aprender más sobre cómo calmar a tu agencia personal.



● Reforzar la agencia personal como cuidador

Para potenciar la agencia personal como cuidador, te recomendamos:

- Evita infantilizar a tu dependiente
- Sigue aprendiendo para desarrollarte y evolucionar
- No tengas miedo a fracasar



Image by pch.vector on Freepik



Reforzar la agencia personal como receptora de cuidados

Para potenciar la agencia personal como receptor de cuidados, te recomendamos:

- Evitar que te quiten la responsabilidad
- Abstente de alegar incapacidad para eludir responsabilidades
- Sé activo en tu aprendizaje como practicante de una amplia gama de capacidades internas, externas, mentales, emocionales y físicas



Image by macrovector on Freepik



Subunit Quiz

Q1. La Unión Europea actúa como agente supranacional que anima a los países a cumplir los derechos que protegen a los trabajadores

Verdadero

Falso

Q2. ¿Qué secciones no están cubiertas por el Pilar Europeo de Derechos Sociales?

A. Igualdad de oportunidades y acceso al mercado laboral

B. Protección e inclusión social.

C. GDPR

D. Condiciones laborales justas



Subunit Quiz

Q3. La Agencia Personal puede entenderse como la defensa de que el individuo es capaz de tomar decisiones y desempeñar un papel en la dirección de su propia vida.

Verdadero

Falso

Q4. ¿Cuál es una recomendación para potenciar la agencia personal como cuidador?

A. Evitar que el aprendizaje se desarrolle y evolucione.

B. Evita infantilizar a tu dependiente, ya que esto supondrá una abdicación de la agencia personal.

C. Teme fracasar, ya que del fracaso puedes aprender valiosas lecciones que te ayudarán a alcanzar tus objetivos.

D Todas las anteriores son correctas



Fin de

AGENCIA PERSONAL Y BIENESTAR

El apoyo de la Comisión Europea a la publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Co-funded by
the European Union

¿Quieres saber más sobre el proyecto DoCuP?

¡Síguenos para obtener más información en nuestras redes sociales y consulta el resto de unidades de nuestro MOOC!