

# NOTAS DE LECTURA



**UPSKILLING DOMESTIC CARE WORKERS TO ENSURE  
RESILIENT EMPLOYMENT PATHWAYS**



**Co-funded by  
the European Union**

GA n° 2021-1-SE01-KA220-ADU-000028268

## RESUMEN

### Contenido

<b>UNIDAD 1 - HABILIDADES EN CUIDADOS CRÍTICOS.....</b>	<b>4</b>
1.1 RESULTADOS DEL APRENDIZAJE.....	4
1.2 ENFERMEDADES COMO LA DEMENCIA Y LA DISCAPACIDAD DE LA FUNCIÓN FÍSICA, MENTAL Y SOCIAL.....	4
1.3 LA NUTRICIÓN Y LOS LÍQUIDOS PARA LAS NECESIDADES DEL PACIENTE EN FUNCIÓN DE SUS NECESIDADES NUTRICIONALES.....	6
1.4 LIMPIEZA Y CUIDADO DE HERIDAS - TIPOS DE APÓSITOS.....	9
1.5 APOYAR LA MOVILIZACIÓN Y PROPORCIONAR DEAMBULACIÓN.....	12
1.6 HIGIENE CORPORAL DEL PACIENTE EN EL BAÑO Y EN LA CAMA EN CASO DE DECÚBITO.....	14
<b>UNIDAD 2 - HABILIDADES BÁSICAS DE ENFERMERÍA.....</b>	<b>17</b>
2.1 RESULTADOS DEL APRENDIZAJE.....	17
2.2 USO DE DISPOSITIVOS Y EQUIPOS MÉDICOS.....	17
2.3 ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS.....	20
2.4 PREVENCIÓN DE LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN.....	22
2.5 TÉCNICAS DE PRIMEROS AUXILIOS.....	24
<b>UNIDAD 3 - PROTEGERSE A SÍ MISMO Y A SUS CLIENTES DE LAS INFECCIONES.....</b>	<b>28</b>
3.1 RESULTADOS DEL APRENDIZAJE.....	28
3.2 CÓMO SE PROPAGAN LAS INFECCIONES.....	28
3.3 PRÁCTICAS DE SANEAMIENTO E HIGIENE PERSONAL DURANTE LA EPIDEMIA DE COVID-19.....	29
3.4 UTILIZACIÓN DE LOS EPI.....	31
3.5 HABILIDADES ECOLÓGICAS PARA LIMPIAR Y DESINFECTAR.....	34
<b>UNIDAD 4 - COMPETENCIAS DIGITALES Y ADMINISTRATIVAS.....</b>	<b>36</b>

4.1 RESULTADOS DEL APRENDIZAJE .....	36
4.2 HABLEMOS DE COMPETENCIAS DIGITALES .....	36
4.3 ¿QUÉ ES UN PLAN DE ATENCIÓN DIGITAL? .....	37
4.4 CONOCIMIENTOS TÉCNICOS SOBRE CORREO ELECTRÓNICO E INTERCAMBIO DE DATOS (POR EJEMPLO, OUTLOOK, GMAIL, YAHOO) .....	38
4.5 CORREO ELECTRÓNICO, INTERCAMBIO DE DATOS Y TRABAJADORES DOMÉSTICOS....	40
4.6 UTILIZAR EL SISTEMA DE TELEASISTENCIA.....	40
4.7 COMPETENCIAS TIC DE APOYO A LOS DISPOSITIVOS DE SANIDAD ELECTRÓNICA .....	43
<b>UNIDAD 5 - COMUNICACIÓN Y RELACIONES .....</b>	<b>44</b>
5.1 RESULTADOS DEL APRENDIZAJE .....	44
5.2 CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES .....	45
5.3 CAPACIDAD DE ORGANIZACIÓN.....	46
5.4 ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE CONFLICTO Y RESOLUCIÓN - DE CONFLICTOS Y GESTIÓN CONSTRUCTIVA DE CONFLICTOS.....	47
5.5 PROPORCIONAR APOYO EMOCIONAL.....	49
<b>UNIDAD 6 - AGENCIA PERSONAL Y BIENESTAR.....</b>	<b>51</b>
6.1 RESULTADOS DEL APRENDIZAJE .....	51
6.2 GESTIÓN DEL ESTRÉS.....	51
6.3 GESTIÓN DEL TIEMPO .....	55
6.4 PRIORIZACIÓN DE LA CARGA DE TRABAJO .....	57
6.5 CAPACITACIÓN.....	58

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de 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 aquí difundida. Los recursos del proyecto aquí contenidos están a disposición del público bajo [licencia Creative Commons 4.0 B.Y](#)

# UNIDAD 1 - HABILIDADES EN CUIDADOS CRÍTICOS

## 1.1 RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

---

Al final de la Unidad 1, el alumno:

- Saber más sobre enfermedades como la demencia y la discapacidad de las funciones físicas, mentales y sociales;
- Conocer mejor los principios de la nutrición y los líquidos que necesitan los pacientes en función de sus necesidades nutricionales;
- Cómo limpiar y cuidar las heridas y conocer los distintos tipos de apósitos;
- Cómo proporcionar apoyo para la movilización y la deambulación;
- Conocer mejor la higiene corporal del paciente en el baño y en la cama en el caso de un paciente encamado.

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

---

La **demencia** es el resultado de un daño o enfermedad en las partes del cerebro responsables de los procesos del pensamiento, la memoria y el pensamiento lógico. La demencia no es una enfermedad en sí misma. Aparece como un síndrome de síntomas, causado por otros trastornos de la enfermedad. Los **factores responsables** del proceso de la enfermedad son:

- esclerosis, afecciones neurológicas como Alzheimer, Parkinson, Huntington
- enfermedades vasculares, asociadas a una perfusión cerebral anormal
- daños cerebrales mecánicos resultantes de heridas, contusiones, derrames cerebrales, accidentes
- Infecciones del SNC-Infecciones por VIH, enfermedad de Creutzfeldt-Jakob, meningitis
- consumo de alcohol, drogas, drogas legales

Los **síntomas** de la demencia son:

- Deterioro de la memoria: pérdida de la capacidad de recordar información nueva, olvido de acontecimientos, repetición de las mismas cosas una y otra vez, pérdida de cosas;

- Dificultad para comprender y resolver problemas, falta de decisión, incapacidad para evaluar riesgos, clasificar peligros y contar;
- Deterioro de los procesos cognitivos, incapacidad para reconocer caras conocidas, olvido de los nombres de las cosas y sus funciones, problemas de orientación en el lugar, el tiempo y el espacio;
- Deterioro de las funciones del lenguaje, habla, escritura, trastornos de la lectura;
- trastornos de la personalidad;
- cambios en el comportamiento, desde sobreexcitabilidad hasta apatía, falta de motivación y de voluntad para actuar.

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. Podemos determinar el estadio de la demencia mediante dos métodos:

- El **primer método** se basa en una entrevista con el paciente en la que participa un familiar que participa en la vida diaria del paciente. A partir de la observación y de los datos obtenidos, se puede evaluar el ritmo de progresión del proceso de la enfermedad.
- El **segundo método** requiere la visita a un especialista que, mediante pruebas y exámenes neuropsicológicos, evalúa el grado de deterioro de las funciones cognitivas, la comprensión, el pensamiento y el recuerdo.

**La demencia es una enfermedad incurable.** Los cambios que se producen en el cerebro son inamovibles. El estilo de vida farmacoterapéutico -alimentación sana, sueño adecuado, dieta apropiada, actividad física regular- puede aliviar el curso de la enfermedad y facilitar la vida diaria del paciente. Las personas con demencia necesitan cuidados especiales adaptados a sus necesidades individuales. La gran mayoría de los pacientes son atendidos en el entorno doméstico. Sólo en casos de demencia de moderada a grave está indicada la asistencia de un centro asistencial. El cuidado de un paciente con demencia incluye:

- esforzarse por mantener la independencia/capacidad de hacer frente a actividades vitales complejas
- mantener/mejorar la calidad de vida

- establecer relaciones con el paciente dentro del grupo social (aceptación de la personalidad, prestación de cuidados directos)
- mantenimiento de la comunicación, expresión de sentimientos
- estabilización y continuidad de la vida cotidiana
- activación del paciente, participación en actividades terapéuticas
- aliviar a los familiares del paciente

### 1.3 LA NUTRICIÓN Y LOS LÍQUIDOS PARA LAS NECESIDADES DEL PACIENTE EN FUNCIÓN DE SUS NECESIDADES 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. Los cambios fisiológicos de la vejez afectan a la reducción de las necesidades energéticas. La reducción de las necesidades calóricas se debe a:

- reducción de la movilidad y la destreza
- una reducción del contenido de agua del cuerpo
- una reducción de la masa ósea
- disminución de la masa muscular
- aumento de la grasa corporal
- disminuyen sus papilas gustativas en aproximadamente un 65% y, por tanto, su apetito

A pesar de la **reducción de las necesidades energéticas de las** personas mayores, la **necesidad de minerales y vitaminas sigue siendo la misma**. Las personas mayores requieren un aporte energético mucho menor, pero rico en nutrientes. La **pirámide nutricional** de las personas mayores incluye:

- **Hidratos de carbono** - 50-60%; fuente de energía; se encuentran en todos los productos vegetales; cereales, patatas, legumbres, frutas, verduras, así como en los productos lácteos de origen animal;

- **Proteínas** - 10-25%; fuente de componentes básicos; se encuentran en la carne y el pescado, los huevos, la leche, los productos vegetales - legumbres (alubias, soja, lentejas);
- **Grasas** - 25-30%; fuente de energía; se encuentran en grasas vegetales y animales; intervienen en la unión de ciertas vitaminas (vit. A, D, E, K);
- **Fibra** - previene el estreñimiento y las enfermedades intestinales, influye en los niveles de colesterol; las necesidades diarias de las personas mayores son de unos 30 g; fuente: productos integrales, fruta y verdura;
- **Vitaminas:** intervienen en los procesos metabólicos y deben suministrarse con los alimentos, ya que el organismo no puede producirlas por sí mismo;
- **Minerales:** intervienen en los procesos metabólicos;
- **Micronutrientes:** se encuentran en cantidades marginales e intervienen en las reacciones inmunitarias;
- **Agua:** las necesidades mínimas para las personas mayores son de 1500-2000 ml.

El trastorno alimentario más común en personas con demencia es el rechazo a **la comida**. La oposición es expresada por el paciente a través de:

- mensaje verbal
- apretar los labios
- girar la cabeza
- negativa a tragar
- escupir comida

El **cuidador doméstico** debe guiarse por los siguientes principios:

- durante la alimentación, el paciente debe estar acompañado por las mismas personas o familiares
- ser paciente con el residente
- intentar que la persona mayor sea lo más independiente posible
- mantener las preferencias nutricionales de la persona mayor

- mantener la regularidad de las comidas
- determinar el motivo del rechazo del alimento y eliminarlo si es necesario
- informar al médico en caso de rechazo prolongado de los alimentos

En el caso de trastornos alimentarios por rechazo de la comida o trastornos de la deglución, se administra comida a los pacientes directamente en el estómago, sin pasar por la boca. Los pacientes que necesitan **nutrición enteral** se alimentan a través de una sonda que se introduce por la nariz o la boca. Los alimentos se administran en forma líquida o semilíquida. El médico determina la cantidad de nutrientes y líquidos que debe ingerir el paciente. Los cuidadores domésticos, en colaboración con el médico, determinan la cantidad de comidas y los intervalos entre ellas. Además, son responsables de garantizar un suministro adecuado de líquidos. Las necesidades individuales de líquidos de los ancianos son de 30-40 ml/kg de peso corporal. El contenido de agua en el cuerpo de los ancianos es de aproximadamente el 45%. Las necesidades de líquidos de las personas mayores son mayores que las de los jóvenes. El **atragantamiento** es una situación 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 una neumonía por atragantamiento. Los pacientes confusos y que comen en posición reclinada corren riesgo de regurgitación.

Al alimentar a un paciente, **los cuidadores domésticos** deben:

- identificar los riesgos
- mantener una posición elevada durante la alimentación y el suministro de agua al paciente, especialmente cuando está tumbado
- comprobar la fijación de la prótesis en la boca
- dar alimentos sólidos con una cuchara pequeña
- riegue lentamente al paciente
- en caso de trastornos de la deglución, utilización de alimentos espesados
- dejar al paciente en posición elevada durante 20-30 minutos después de comer



- realizar una higiene bucal después de cada comida para eliminar los restos de alimentos

Para evitar el riesgo de atragantamiento, los cuidadores domésticos pueden utilizar uno o varios de estos **accesorios de comedor**:

Accesorios de comedor	Utilización
placas con borde superpuesto o alto	evita que los alimentos se muevan del plato
cubiertos de una mano	permiten comer con una sola mano
cubiertos multifunción	funcionan como tenedor y cuchillo, así como cuchillo y cuchara al mismo tiempo
cristaleras y portavasos	facilitar la sujeción y la bebida
alfombrillas y ventosas	evitar que los platos se muevan
botellas con pico	facilitar la dosificación de líquidos
cucharas y tenedores doblados	permiten sujetar los cubiertos con poco esfuerzo, útil en casos de movilidad reducida de manos y muñecas

## 1.4 LIMPIEZA Y CUIDADO DE HERIDAS - TIPOS DE APÓSITOS

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

- lesión
- afección resultante de insuficiencia venosa, isquemia, infección, cambios tróficos de la piel.

El mal estado nutricional del organismo, las enfermedades cardiovasculares y la falta de inmunidad están estrechamente relacionados con el **riesgo de heridas y su proceso de cicatrización**. La falta de flujo sanguíneo adecuado en los tejidos, da lugar a un mal estado nutricional de la piel y los riesgos de heridas.

- ✓ Debido a la **complejidad de los daños en la piel y el tejido subcutáneo**, distinguimos:
  - **Heridas simples:** heridas de pequeño tamaño, que cicatrizan sin complicaciones;
  - **Heridas complejas:** heridas en vasos, tendones y órganos internos;
  - **Heridas complicadas:** heridas con infección, absceso o supuración.
  
- ✓ Según la **profundidad del daño** en la epidermis y la piel, distinguimos entre heridas superficiales, profundas y penetrantes.
  - **Heridas superficiales:** abrasiones y arañazos. Suelen producirse como resultado de una presión no muy fuerte ejercida por un instrumento duro y romo, una caída o un golpe contra una superficie dura y rugosa.
  - **Heridas profundas:** incluyen los cortes. Se producen al cortar con un objeto afilado, como un cuchillo o un cristal.
  - **Heridas penetrantes:** pueden ser heridas punzantes, laceraciones. Se producen al herir con un objeto largo, estrecho y afilado (por ejemplo, un clavo, una aguja, una horquilla, una bayoneta); pueden penetrar en cavidades corporales y dañar órganos internos; se producen por una obstrucción violenta con un instrumento curvo.



## PRINCIPIOS DE TRATAMIENTO DE HERIDAS

He aquí algunos principios básicos que hay que conocer sobre el tratamiento de las heridas:

- ✓ Garantizar una posición cómoda para el paciente siempre que sea posible
- ✓ Garantizar la seguridad y la intimidad durante la manipulación
- ✓ Retirar las capas superiores del apósito con guantes de diagnóstico
- ✓ Vendar la herida directamente con guantes estériles y material estéril: pinzas.
- ✓ Si la capa superior del apósito se adhiere a la herida, el apósito puede vendarse con un agente estéril, por ejemplo, NaCl al 0,9%.

- ✓ Si la herida está contaminada, se extrae el cuerpo extraño con pinzas y se irriga toda la herida con líquido estéril y luego se desinfecta o sólo se desinfecta
- ✓ Si el cuerpo extraño es profundo en la herida, desinfectamos la herida, aplicamos un apósito y dejamos que se desbride la herida.
- ✓ Las heridas agudas limpias se irrigan desde el centro de la herida hacia el exterior, utilizando una sola torunda para irrigar suavemente los bordes de la herida.
- ✓ Las heridas agudas limpias se desbridan, empezando por los bordes de la herida con la piel intacta, moviéndose con un movimiento circular desde el exterior hacia el centro de la herida, y terminando con la recogida del exudado del fondo de la herida.
- ✓ No raspar la herida con tejido de granulación para evitar posibles hemorragias
- ✓ En caso de infecciones bacterianas utilizamos, pomadas con antibióticos, apósitos especializados

## APÓSITOS ESPECIALES PARA HERIDAS

- **Apósitos de hidrogel**, utilizados principalmente para quemaduras, empleados en el tratamiento de heridas secas y heridas con exudado. Están compuestos por más de un 90% de agua y se presentan en diversos tamaños, no alergénicos.
- **Los apósitos de hidrofibra y alginato** se utilizan para vendar heridas de difícil cicatrización, con mayor riesgo de infección o heridas infectadas (úlceras, escaras). Contienen iones de plata, que tienen un efecto antibacteriano. Crean un entorno adecuado para la cicatrización de las heridas y absorben el exceso de exudado.
- **Los apósitos de iones de plata** contienen iones Ag y se utilizan en el tratamiento de heridas infectadas, llagas y quemaduras de hasta 2º grado. No tienen propiedades absorbentes.

El **proceso de cicatrización de heridas** puede realizarse a través de:

- **Tejido de granulación**: En el fondo de la herida se forma un granuloma, es decir, un tejido que proporciona un sustrato para la regeneración de capas de piel y epidermis. Estas capas se acumulan gradualmente desde los bordes de la herida hasta el tejido de granulación, y encapsulan la zona dañada. La cicatrización de la herida por granulación lleva más tiempo y es más probable que se produzcan complicaciones, incluida la

formación de una cicatriz anormal. Durante el proceso de granulación, la herida requiere cuidados y cambios frecuentes de apósito, así como vigilancia para ver si ocurre algo preocupante. La cicatriz producida en el proceso de granulación suele ser más visible.

- **Recrecimiento:** Implica que los bordes de la herida se junten y se fusionen. El recrecimiento implica que los bordes de la herida se juntan y se fusionan. Se forma entonces una cicatriz en forma de línea, y el proceso de cicatrización en sí es más corto y menos propenso a complicaciones.

## 1.5 APOYAR LA MOVILIZACIÓN Y PROPORCIONAR DEAMBULACIÓN

---

Para la mayoría de las demencias no existe actualmente una terapia que conduzca a la curación. Por lo tanto, el objetivo principal del tratamiento es mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus seres queridos. Los medicamentos utilizados para tratar la demencia a veces retrasan la progresión de los síntomas, pero no pueden retrasar o detener el proceso de la enfermedad que tiene lugar en el cerebro. Hay una serie de medicamentos que pueden aliviar los síntomas comórbidos de la demencia, como la inquietud, las alucinaciones, la ansiedad o los trastornos del sueño. En las primeras fases de la enfermedad, la psicoterapia también puede ser útil para aliviar el malestar y mejorar la calidad de vida. Diversos métodos de tratamiento pretenden entrenar las capacidades residuales de los pacientes y reforzar su autoestima, como la actividad física. Toda actividad humana está relacionada con el movimiento y el esfuerzo físico. Sin embargo, a medida que envejecemos, se reducen la capacidad y el impulso para movernos. El riesgo de caídas aumenta, lo que significa que el peligro de caerse aumenta en las situaciones de la vida cotidiana. En las personas con demencia, las caídas se producen con mayor frecuencia a primera hora de la mañana, al atardecer y por la noche. Esto suele ocurrir cuando el anciano se levanta o se acuesta. Las estancias del hogar donde se producen con más frecuencia son el cuarto de baño y el aseo. Los cuidadores domésticos deben activar a las personas con demencia no sólo intelectualmente, sino también físicamente. Las formas de actividad deben seleccionarse en función de las capacidades del paciente. No deben ser ni demasiado fáciles ni demasiado difíciles. Se recomiendan ejercicios respiratorios y ejercicios isométricos de tensión muscular.

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 adecuado
- 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.

## **EQUIPOS DE APOYO**

Un equipo médico correctamente seleccionado debe tener en cuenta el estado de salud del cliente, ser fácil de usar y funcionar a la perfección. Un equipo adecuado promueve la salud, ayuda a mantenerla y facilita el trabajo del cuidador doméstico. Según la función que se vaya a realizar, podemos distinguir entre:

- **Ayudas para caminar:** bastones, trípodes, cuadrúpedos, muletas para codos y axilas, andadores, sillas de ruedas.
- **Artículos para ponerse de pie:** escaleras, triángulos para facilitar sentarse en la cama, cuñas para sentarse, soportes para flexiones.
- **Ayudas para sentarse:** asientos con o sin respaldo.
- **Equipos de elevación y manipulación:** elevadores, tableros, alfombrillas deslizantes, platos giratorios.



## **ERGONOMÍA DEL TRABAJO DEL CUIDADOR - PRINCIPIOS BÁSICOS**

- ✓ trabajar con ropa adecuada que no restrinja los movimientos corporales
- ✓ eliminar todos los obstáculos, preparar los medios auxiliares, colocar los objetos al nivel de trabajo adecuado, por ejemplo, la altura de la cama
- ✓ aliviar la espalda (mantener una postura correcta durante la elevación, es decir, flexionar los miembros inferiores en las articulaciones de rodilla y cadera, trabajar en parejas, trabajar cerca del paciente)
- ✓ Activar al paciente para que participe (proporcionar información, utilizar las capacidades del paciente, marcar el ritmo, cooperar).

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

---

Las necesidades de **limpieza** son el deseo de mantener la limpieza personal y del entorno. Mantener la limpieza personal es un sentimiento subjetivo, condicionado por la norma del grupo social. Las personas sienten la necesidad de limpieza de diferentes maneras y la satisfacen de distintas formas. No satisfacer las necesidades de mantener la limpieza, afecta a la disfunción en las esferas biológica, psicológica y social de una persona. Mantener una higiene corporal adecuada para una persona mayor es muy importante no sólo para su salud física, sino también para su salud mental. Los ancianos suelen tener una actitud negativa ante los procedimientos de higiene. No les gusta bañarse; se olvidan de las actividades de higiene. A menudo reaccionan con agresividad ante la oferta de un baño o buscan excusas para evitar bañarse. El **tratamiento higiénico del usuario** incluye, por ejemplo:

- **Cuidado personal de la piel** - Debe prestarse especial atención a mantener limpia la piel, que es muy delicada en la vejez. Utilice productos de limpieza suaves, no alergénicos y que no resequen. Hidratar la piel con emolientes, protegerla contra los brotes. Y no olvide el cuidado adecuado de las uñas, que deben estar cortas y sin bordes afilados. La finalidad de estos tratamientos es eliminar las impurezas de la superficie del cuerpo, entre las que se encuentran el polvo, las bacterias, el sudor y el sebo, y la piel exfoliada. Estas impurezas impiden que la piel cumpla sus funciones y pueden causar infecciones generalizadas. La piel irritada es una puerta de infección para diversas bacterias, virus y hongos. La ropa interior, la ropa y el calzado no deben ejercer presión sobre la piel, ya que esto causa irritación e impide el flujo sanguíneo a las zonas presionadas, lo que a menudo provoca un engrosamiento doloroso: los callos. Un baño caliente no sólo limpia la piel, sino que también regula el funcionamiento del sistema circulatorio, la función cardíaca, tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso y garantiza un sueño reparador.
- **Higiene íntima** - Los órganos reproductores resultan ser el entorno de muchas bacterias, y al mismo tiempo son un lugar muy sensible. Cada día entran en contacto con muchas bacterias, como las fecales. El descuido de la esfera íntima provoca muchas infecciones y tiña.
- **Higiene bucal** - Es importante limpiar los dientes o la dentadura postiza al menos dos veces al día y utilizar un enjuague para las encías. Esto ayudará a evitar problemas de mal aliento, sarro en los dientes, agujeros e inflamación de las encías.

En el caso de **pacientes inmóviles**, todos los cuidados los lleva a cabo el cuidador doméstico. La elección de la técnica y el equipo de cuidados depende del estado general del paciente.

## CUIDADOS HIGIÉNICOS DEL PACIENTE ANCIANO ENCAMADO - PRINCIPIOS BÁSICOS

He aquí algunos principios básicos que hay que conocer sobre los cuidados de higiene del paciente anciano encamado:

- ✓ lavar al paciente en el baño, eventualmente en la cama (carro-baño), eventualmente en la cama del paciente
- ✓ garantizar una temperatura ambiente y del agua correcta
- ✓ utilizar productos de lavado adecuados para pieles sensibles (con la edad, la piel pierde su capacidad de elasticidad, disminuye el número de glándulas sebáceas y sudoríparas, lo que la expone a sequedad, grietas, queratosis y descamación)
- ✓ secar, hidratar y lubricar adecuadamente la piel (especialmente en las zonas propensas a lesiones y úlceras por presión: occipucio, codos, omóplatos, rabadilla, talones, borde pélvico)
- ✓ prestar atención a la higiene de los oídos (evitar la acumulación de cerumen, en el caso de los hombres cortar el pelo que crece en las orejas, que dificulta mantener una buena higiene)
- ✓ prestar atención a la higiene de la zona íntima (especialmente la piel con arrugas cerca del ano, donde la presencia de residuos fecales provoca inflamación, y la zona escrotal en los hombres, debido a la frecuente aparición de hernias escrotales)
- ✓ cortar sistemáticamente las uñas de las manos y de los pies para que no sobrepasen la punta de los dedos
- ✓ al lavarse, prestar atención a las zonas afectadas, como escaras o heridas, y evitar el contacto con champú y productos de limpieza
- ✓ cuidar bien el cuero cabelludo (lavar con champú y peinar 1-2 veces al día)
- ✓ Cuidar bien la cavidad bucal (mantener los dientes limpios y sin restos de comida, prevenir el sangrado de las encías y la inflamación de la cavidad bucal, lavar la dentadura postiza después de cada comida, no dejar al paciente con la dentadura postiza puesta mientras duerme.



En el mercado médico existen equipos auxiliares para facilitar el baño de los pacientes que están permanentemente inmovilizados en la cama. Las camas de baño especiales, los asientos y las bañeras son ayudas para satisfacer las necesidades de higiene del paciente.



## UNIDAD 2 - HABILIDADES BÁSICAS DE ENFERMERÍA

### 2.1 RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

---

Al final de la Unidad 2, el alumno será capaz de:

- Conocer y saber utilizar los dispositivos/equipos médicos
- Administrar medicamentos (cuando esté permitido) y comprender la prescripción médica
- Aprenda a prevenir las úlceras por presión
- Conocer y saber aplicar las técnicas de primeros auxilios

### 2.2 USO DE DISPOSITIVOS Y EQUIPOS MÉDICOS

---

#### MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL - USO DE LA PRESIÓN DE CUADRANTE

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 centros médicos y en domicilios particulares. La persona que maneje el aparato debe tener buena audición y estar familiarizada con el manual de instrucciones antes de realizar la primera medición. Cómo realizar **la medición**:

1. Coloque el manguito en el brazo del paciente y ajústelo a la circunferencia del brazo del paciente. Debe quedar bien ajustado al brazo pero sin causar molestias ni presión. El borde inferior del manguito debe terminar 2-3 cm por encima del codo.
2. Infle el manguito con una pera de aire.
3. Deje salir el aire del manguito muy lentamente.
4. El primer sonido que se oye es la presión sistólica.
5. Del mismo modo, libere la presión suavemente.
6. El último sonido es la presión diastólica.
7. Retire el manguito del paciente.
8. Presentar el resultado al paciente.

## UTILIZAR UN TENSIÓMETRO ELECTRÓNICO

El **tensiómetro electrónico** se utiliza para medir de forma no invasiva los valores de presión arterial sistólica y diastólica de una persona. Cómo realizar la medición:

- 1 Coloque el manguito en el brazo del paciente y ajústelo a la circunferencia del brazo del paciente. Debe quedar bien ajustado al brazo, pero sin causar molestias ni presión. El borde inferior del manguito debe terminar 2-3 cm por encima del codo.

### Cómo ponerse el manguito:

- ✓ Coloque el manguito en el brazo del paciente y ajústelo a la circunferencia del brazo del paciente. Debe quedar bien ajustado al brazo, pero sin causar molestias ni presión.
  - ✓ El borde inferior del manguito debe terminar 2-3 cm por encima del codo
- 2 Pulse el botón START/STOP.
  - 3 El compresor empezará a bombear aire en el manguito.
  - 4 La pantalla mostrará números que indican el aumento de la presión del manguito.
  - 5 Una vez inflado el manguito, el compresor se detendrá y el aire saldrá lentamente del manguito.
  - 6 La presión actual del manguito se muestra en la pantalla.
  - 7 Cuando el aparato detecta un pulso, el símbolo del corazón aparece en la pantalla y pulsa al ritmo de la frecuencia cardíaca.
  - 8 Una vez finalizada la medición, la pantalla mostrará la presión sistólica, la presión diastólica y la frecuencia del pulso.

La **tensión arterial óptima** en una persona sana es **de 120/80**. La primera cifra se refiere al valor de la **presión sistólica**, mientras que la segunda nos habla de la **presión diastólica**. Para identificar un estado de presión diastólica demasiado alta, su valor debe superar 90, mientras que se registra una presión sistólica demasiado alta cuando la medición indica más de 140. Hablamos de **hipertensión** cuando los valores medios de la tensión arterial, obtenidos en al menos dos mediciones distintas, igualan o superan el valor de 140/90 mmHg (140 mmHg para la tensión sistólica, 90 mmHg para la tensión diastólica). En este caso, hay demasiada presión ejercida sobre las paredes de las arterias por la sangre que fluye.

### SÍNTOMAS DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- fuertes dolores de cabeza,
- sudoración,
- insomnio,
- Debilidad constante o sobreexcitabilidad,

- distracciones frecuentes, dificultad para concentrarse,
- manos temblorosas,
- mareos,
- cara sonrojada,
- hemorragias nasales,
- Deterioro repentino de la visión, ojeras, destellos en los ojos.

## 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 cuerpo puede provocar cambios irreversibles en el funcionamiento de muchos órganos y puede conducir a la muerte. Un nivel de oxigenación de la hemoglobina de entre el 95% y el 99% es un resultado normal. El pulsioxímetro puede colocarse en:

- dedos de manos o pies
- aurícula
- ala del morro

## CÓMO TOMAR LA MEDIDA:

1. El pulsioxímetro se coloca en el dedo índice o corazón con la uña hacia arriba.
2. Debe permanecer inmóvil durante la medición.
3. Tenga en cuenta que la presencia de esmalte de uñas en la uña o de uñas artificiales puede interferir en la lectura correcta por parte del pulsioxímetro.
4. Los movimientos del paciente durante la prueba, así como las manos frías en las que se realiza la medición, también influyen en la imprecisión de los resultados.

## OXIGENOTERAPIA DOMICILIARIA - INDICACIONES

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. El oxígeno administrado a domicilio se utiliza para **diversas dolencias**. Entre ellas se incluyen:

- enfermedades respiratorias (por ejemplo, asma, EPOC, fibrosis quística, fibrosis pulmonar)

- enfermedades del sistema nervioso (por ejemplo, distrofia muscular)
- enfermedades cardiovasculares seleccionadas (por ejemplo, fibrosis miocárdica, insuficiencia circulatoria)
- síndrome postcovídico
- enfermedades oncológicas
- condiciones después de las operaciones

El resultado de la medición de un pulsioxímetro puede advertir de la existencia de hipoxemia, es decir, demasiado poco oxígeno en la sangre arterial. Si desea utilizar el tratamiento con oxígeno en casa, necesita el **equipo adecuado**. Entre ellos, los más utilizados son:

- **Concentrador de oxígeno doméstico:** Se trata de un aparato que al mismo tiempo está considerado como el más seguro. Además, puede ser manejado por personas sin formación médica. Una vez formadas, las amas de casa se sienten cómodas encendiendo y configurando el concentrador.
- **Botella de oxígeno:** En el ámbito domiciliario, las botellas de oxígeno se utilizan cada vez menos. Funcionan bien cuando el paciente es atendido en casa por una enfermera cualificada.

El suministro de oxígeno, en función de las necesidades, puede darse de distintas maneras. En los pacientes que están tumbados, el oxígeno suele administrarse mediante una mascarilla que cubre la nariz y la boca. Otra forma consiste en utilizar únicamente un bigote o cánula de oxígeno. Durante la oxigenoterapia con el bigote, el paciente puede hablar, lo que aumenta su comodidad.

## 2.3 ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS

---

A la hora de elegir una forma de **administrar un medicamento**, es necesario tener en cuenta todas sus ventajas e inconvenientes. Dependiendo de la forma de administración del medicamento, la potencia y rapidez del mismo y el coste del tratamiento serán diferentes.

### FORMAS DE ADMINISTRAR LOS MEDICAMENTOS

**VÍA ORAL:** Los requisitos de los medicamentos orales no son elevados. La administración de estos medicamentos no requiere equipos especiales ni personal cualificado. La absorción del fármaco administrado por esta vía es lenta, lo que también la hace segura: en caso de sobredosis, el fármaco puede eliminarse fácil y rápidamente. Por vía oral se administra una

gran variedad de fármacos, como analgésicos, expectorantes, medicamentos para el corazón, sedantes, somníferos y muchos otros. Es la vía de administración más habitual.

**VÍA SUBLINGUAL:** El fármaco se absorbe a través de la membrana mucosa, que tiene un muy buen riego sanguíneo. De este modo, el principio activo pasa con bastante rapidez al torrente sanguíneo y comienza su acción. Por ejemplo, la nitroglicerina se administra por vía sublingual.

**VÍA RECTAL:** Así se administran los medicamentos a los pacientes ancianos, enfermos crónicos, inconscientes o con vómitos. El fármaco entra en la sangre a través de la mucosa hasta los plexos venosos rectales. Administrado correctamente, el fármaco evita la circulación hepática y preserva el hígado. El inicio de la acción es más rápido que tras la administración oral.

**APLICACIÓN POR LA PIEL:** La mayoría de las sustancias terapéuticas penetran mal en la piel, por lo que estos compuestos se aplican por vía tópica. De esta forma, se puede evitar una acción general. Los fármacos en forma de pomadas, cremas o compresas son los más utilizados para este fin.

**VÍA OCULAR:** Este método se utiliza para tratar enfermedades oculares con gotas oftálmicas.

**Indicaciones** para la vía ocular:

- ✓ prevención de infecciones,
- ✓ desecación y daño tisular en ausencia de movimiento del párpado;
- ✓ tratamiento del glaucoma;
- ✓ anestesia superficial;
- ✓ tratamiento de inflamaciones y afecciones alérgicas.

Técnica de tratamiento:

- ✓ colocar al paciente tumbado boca arriba o sentado con la cabeza apoyada;
- ✓ inclinando la cabeza del paciente ligeramente hacia atrás;
- ✓ agarrando una hoja de lignina entre los dedos tercero y cuarto de la mano izquierda;
- ✓ untar los párpados con dos dedos de la mano izquierda: el índice y el pulgar,
- ✓ cogiendo el medicamento preparado -una gota en un cuentagotas- con la mano derecha,
- ✓ indicando al paciente que mire hacia arriba;
- ✓ gotear 1-2 gotas del medicamento desde una altura de 2-3 cm perpendicularmente sobre la conjuntiva del párpado inferior (sin tocar la conjuntiva ni las pestañas del paciente con el gotero),

- ✓ sujetando y tirando del párpado inferior hacia delante durante unos segundos para que el fármaco no salga por la hendidura del párpado,
- ✓ suelte lentamente el párpado retraído.

**VÍA INHALADA:** El uso de medicación inhalada tiene muchas ventajas. En primer lugar, permite alcanzar una elevada concentración de la sustancia terapéutica en las vías respiratorias, al tiempo que la concentración del fármaco en la sangre es muy baja. Esto reduce el riesgo de efectos secundarios. Otra ventaja es la posibilidad de conseguir un efecto terapéutico rápido. La administración es indolora, no invasiva y bastante cómoda. Los medicamentos para el tratamiento del asma, la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) , la bronquitis crónica, la fibrosis quística, las infecciones fúngicas del aparato respiratorio y la laringitis crónica se administran mediante un inhalador. Tras la inhalación, es importante cuidar la higiene bucal. Se recomienda lavarse la boca y cepillarse los dientes. De este modo se previene el desarrollo de infecciones y la aparición de ronquera. Esto es especialmente relevante en las inhalaciones en las que se toman glucocorticosteroides. Si se ha utilizado mascarilla, también debe lavarse la cara en las zonas a las que se adhirió.

## 2.4 PREVENCIÓN DE LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN

---

Una **úlceras por presión** es un daño en una zona de la piel causado por una presión constante sobre la zona durante mucho tiempo. Las úlceras por presión se dividen en **4 fases**, de menor a mayor gravedad. Éstas son:

**Fase 1** - La zona está enrojecida y caliente al tacto. Si la piel es más oscura, la zona puede tener un tinte azul o morado. La persona también puede quejarse de que le arde, le duele o le pica.

**Fase 2** - La zona parece más dañada y puede presentar una herida abierta, un rasguño o una ampolla. La persona se queja de dolor importante y la piel alrededor de la herida puede estar descolorida.

**Estadio 3** - La zona presenta un aspecto de cráter debido a daños bajo la superficie de la piel.

**Estadio 4** - La zona está gravemente dañada y hay una gran herida. Puede afectar a músculos, tendones, huesos y articulaciones. La infección es un riesgo importante en esta fase.

Son muchos los **factores que contribuyen al desarrollo de las úlceras por presión**. En última instancia, las lesiones se desarrollan como resultado de trastornos del riego sanguíneo causados por la presión prolongada o repetida ejercida sobre el cuerpo del paciente. Las úlceras por presión suelen aparecer en **pacientes que permanecen inmóviles durante largos periodos de tiempo**.

Las **zonas más comunes** donde se desarrollan las úlceras por presión son:

- Parte posterior de la cabeza y orejas
- Hombros
- Codo
- Cadera
- Nalgas
- Rodillas interiores
- Talón
- Columna vertebral
- Tobillos

## CÓMO PREVENIR LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN

**CAMBIO DE POSICIÓN:** El cambio de posición debe hacerse a intervalos máximos de 2 horas, incluso por la noche. Debe fomentarse el movimiento independiente. Al mover al paciente, el cuerpo debe elevarse para evitar fuerzas de fricción. Para ello pueden utilizarse grúas especiales, pero cuando no se disponga de ellas, será necesaria la colaboración de 2 personas.

**ROPA INTERIOR Y DE CAMA ADECUADAS:** La ropa interior y la ropa de cama hechas de materiales naturales son las mejores. Deben cambiarse con la frecuencia suficiente para reducir la probabilidad de contaminación e infección dentro de la herida.

**CUIDADO ADECUADO DE LA PIEL:** El cuidado adecuado implica evitar la contaminación de la superficie de la piel con heces u orina. La humedad constante provoca la maceración de la epidermis, lo que favorece la formación de heridas. Cuando se utilizan pañales con incontinencia fecal u urinaria, deben cambiarse a intervalos adecuados para evitar el contacto prolongado de la piel con las excreciones. Deben seleccionarse adecuadamente, ya que sólo ciertos materiales tienen propiedades óptimas: son permeables al aire, lo que permite que la piel respire, al tiempo que son suficientemente absorbentes y no permeables a la humedad. La

piel también debe limpiarse, ya que el sudor y otras excreciones también impiden la cicatrización de las heridas y favorecen las infecciones.

#### **PRINCIPIOS DEL CUIDADO DE LA PIEL EN PACIENTES ENCAMADOS**

- ✓ aseo diario: si hay incontinencia urinaria y fecal, debe hacerse con más frecuencia.
- ✓ los productos utilizados deben tener un pH neutro (5,5), sin detergentes que puedan irritar y reseca la piel. Deben proporcionar una hidratación y nutrición óptimas. Existen en el mercado dermocosméticos especiales para el cuidado de la piel de pacientes encamados. Muchos están enriquecidos con vitaminas y extractos de plantas para calmar la irritación.
- ✓ engrasado diario de la piel, para lo que son adecuados el aceite de bebé o las lociones hipoalergénicas.
- ✓ la aplicación de preparados antiescaras en las zonas de mayor riesgo (región pélvica, tobillos, talones, rodillas). Además, permanecen en la superficie de la piel, formando una capa protectora.

**USO DE COLCHONES ANTIESCARAS** En la medida de lo posible, deben utilizarse colchones antiescaras. Crean una presión variable que estimula la circulación y, por tanto, aumenta el riego sanguíneo en las zonas especialmente afectadas por las úlceras por presión. Es importante recordar que no sustituyen la necesidad de cambiar la posición del paciente, pero son un valioso elemento de prevención.

## **2.5 TÉCNICAS DE PRIMEROS AUXILIOS**

---

**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 que se encuentran en el lugar de los hechos. En primer lugar, el socorrista debe garantizar su propia seguridad, así como la de la persona herida, y proteger a quienes se encuentren en las inmediaciones. Por lo tanto, las primeras medidas que deben tomarse son evaluar cuidadosamente la situación y eliminar los peligros. Asegurar la zona de primeros auxilios y utilizar equipos de protección personal, como una máscara respiratoria o guantes desechables, desempeña un papel muy importante.



## 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	4. SI NO RESPONDE
<p>Evaluar el estado del herido y <b>obtener información sobre</b> sus dolencias;</p> <p><b>Solicite asistencia médica si es necesario.</b> Información esencial que debe facilitarse a los servicios de emergencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>¿QUÉ?</b> (Tipo de accidente, qué ha ocurrido)</li> <li>▪ <b>¿DÓNDE?</b> (Lugar del accidente, dónde se encuentra)</li> <li>▪ <b>¿CUÁNTOS?</b> (Número de heridos)</li> <li>▪ <b>¿CÓMO?</b> (Estado de los heridos)</li> <li>▪ <b>¿QUÉ ESTÁ HACIENDO?</b> (Información sobre la asistencia prestada hasta el momento)</li> <li>▪ <b>¿QUIÉN ES USTED?</b> (Sus datos personales)</li> </ul>	<p>Busca una <b>respiración adecuada</b>;</p> <p><b>Despeje las vías respiratorias:</b> coloque una mano sobre la frente de la víctima inclinándola ligeramente hacia atrás, extienda la mandíbula con la otra mano. Mientras se inclina sobre la persona herida, busque una respiración adecuada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>visual</b> → movimiento del pecho</li> <li>▪ <b>táctil</b> → movimiento del aire en la mejilla</li> <li>▪ <b>auditivo</b> → sonidos respiratorios</li> </ul> <p>Esta evaluación debe <b>durar unos 10 s.</b> La respiración correcta comienza con 2 respiraciones cada 10 s. Momentos después de la parada cardíaca, puede haber suspiros únicos y fuertes, que no deben confundirse con una respiración correcta.</p>

<p><b>5. SI LA RESPIRACIÓN ES NORMAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Colocar al herido en posición de recuperación</li> <li>✓ Mientras esperas ayuda, evalúa regularmente la respiración</li> </ul>
--

Si una persona está inconsciente pero respira y no presenta ninguna otra situación que ponga en peligro su vida, debe colocarse en posición de recuperación. **Vea el vídeo para saber cómo colocar a una persona en posición de recuperación:**

<https://www.youtube.com/watch?v=TRQePNmR66w> (fuente: NHS)

**6. SI EL PACIENTE NO RESPIRA**, inicie la **RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)**. Antes de iniciar la reanimación:

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

#### **CÓMO HACER CPR**

1. arrodillarse junto a la persona herida,
2. Entrelace las manos y colóquelas a  $\frac{1}{3}$  de distancia del esternón,
3. los brazos rectos deben estar perpendiculares al pecho,
4. el tórax debe comprimirse hasta una profundidad de 6 cm, a un ritmo de 100/min,
5. debe realizarse una serie de 30 compresiones,
6. a continuación, realice 2 respiraciones de rescate, con una mano sujetando las alas de la nariz de la víctima y la otra girando la barbilla hacia abajo;
7. tras una inspiración normal, abrace la boca de la víctima con la suya e insufla aire durante 1 s,
8. luego vuelva a las compresiones torácicas en una secuencia de 30:2.

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.



Puede ver el vídeo para comprender mejor las técnicas de primeros auxilios:

<https://www.youtube.com/watch?v=ErxKDbH-iiI>

### **(COVID-19) CONSEJOS**

Si existe la posibilidad de que la persona que se encuentra mal tenga COVID-19, colócale un paño o una toalla sobre la boca y la nariz y practica la reanimación cardiopulmonar manual hasta que llegue una ambulancia.

## UNIDAD 3 - PROTEGERSE A SÍ MISMO Y A SUS CLIENTES DE LAS INFECCIONES

### 3.1 RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

---

Al final de la Unidad 3, el alumno será capaz de:

- Conocer y saber aplicar las prácticas de prevención y control de infecciones
- Aplicar las prácticas de saneamiento e higiene personal utilizadas durante la epidemia de COVID-19 para aumentar la protección.
- Conocer el uso correcto de los EPI (equipos de protección individual)
- Conocer y ser capaz de aplicar técnicas ecológicas de limpieza y desinfección sin dañar el medio ambiente ni la propia salud.

### 3.2 CÓMO SE PROPAGAN LAS INFECCIONES

---

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 daño. La infección se produce si, al entrar en el cuerpo humano, **el microorganismo no es derrotado por el sistema inmunitario** y comienza a replicarse y, al aumentar en número, provoca una reacción física. La aparición de la infección requiere:

- una fuente (medio ambiente, personas, productos sanitarios, etc.)
- una persona susceptible (no vacunada o inmunodeprimida)
- una vía de transmisión: contacto, gotitas, aérea, según el tipo de microorganismo implicado.

La prevención y el control de las infecciones son vitales para el **bienestar de las personas** que necesitan cuidados y apoyo, y han sido aún más **cruciales durante la** pandemia de COVID-19. Y ahora que la COVID-19 está más controlada, no podemos renunciar a estas medidas. 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. Las precauciones estándar de control de prevención de infecciones incluyen

- buena higiene (manos y respiratoria)

- mantenerse a salvo: distanciamiento social, realización de pruebas, autoaislamiento en caso de resultado positivo.
- equipos de protección individual (EPI)
- medio ambiente: limpieza, eliminación de residuos y preparación de alimentos

### 3.3 PRÁCTICAS DE SANEAMIENTO E HIGIENE PERSONAL DURANTE LA EPIDEMIA DE COVID-19

---

#### HIGIENE DE LAS MANOS

La higiene de las manos es la medida más importante para prevenir la propagación de infecciones entre los pacientes. La Organización Mundial de la Salud ha identificado 5 momentos en los que es importante realizar la higiene de manos cuando se trata de una persona a la que hay que cuidar:

1. justo antes de atender a un residente
2. en cuanto haya terminado de atender a un residente
3. inmediatamente después de haber estado expuesto a cualquier fluido corporal
4. inmediatamente después de tocar el entorno de la persona (por ejemplo, una silla, el pomo de una puerta) si esto puede haber contaminado sus manos
5. en cuanto se quite los guantes de protección.

En términos más generales, podemos decir que es importante **higienizarse las manos**

#### ANTES

- Tocarse la boca, la nariz y los ojos
- Comer
- 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

- Acudir a lugares públicos
- Habiendo manipulado basura
- Haber utilizado dinero
- Haber tocado a otras personas o los objetos de otras personas

En primer lugar, para que te resulte más fácil lavarte las manos con regularidad:

- mantener los brazos desnudos por debajo del codo
- quitarse 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.

## CÓMO HIGIENIZARSE LAS MANOS

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

El procedimiento debe durar al menos 40 segundos. El mismo procedimiento debe seguirse para desinfectarse las manos con una solución alcohólica.

## HIGIENE RESPIRATORIA

Dado que las infecciones también pueden transmitirse por vía aérea cuando la persona infectada tose o estornuda y las gotitas (gotitas) se depositan en otra persona o en el ambiente, es bueno adoptar un protocolo de higiene respiratoria/etiqueta para la tos.

- 1) Cuando tosemos o estornudamos lo hacemos en el pliegue del codo o nos tapamos la nariz y la boca con un pañuelo de un solo uso
- 2) Tirar el tejido inmediatamente después de su uso en los residuos indiferenciados
- 3) Higienizarse las manos con agua y jabón o con una solución alcohólica para manos.

Medidas ambientales para mantener una higiene respiratoria adecuada

- Mantener la distancia de al menos 1 metro entre las personas (pacientes, cuidadores, cuidadores y otros).
- Garantizar una buena ventilación natural de todas las zonas (abriendo ventanas) o ventilación mecánica.
- Asegúrese 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.

## 3.4 UTILIZACIÓN DE LOS EPI

---

Por equipo de protección individual (EPI) se entiende la ropa de protección, los cascos, los guantes, los protectores faciales, las gafas, las mascarillas y/o los respiradores u otros equipos diseñados para proteger al usuario de lesiones o de la propagación de infecciones o enfermedades. En este módulo nos centraremos en el uso de EPI para la prevención de infecciones. La selección del tipo de EPI debe tener en cuenta el riesgo de transmisión de enfermedades, esto depende de:

- tipo de transmisión: que es por gotitas y por contacto en el caso de COVID-19
- tipo de paciente: los más expuestos son los niños, los ancianos y las personas inmunodeprimidas
- tipo de contacto asistencial. En la relación asistencial el riesgo aumenta cuando:
  - o el contacto es estrecho (< 1 metro) y prolongado (>15 minutos)
  - o el contacto es de tipo repetido y continuo

Por lo tanto, basándonos en los factores que acabamos de enumerar, le presentamos 4 situaciones de riesgo de infección a las que podría enfrentarse cuando atienda a alguien y le explicaremos qué tipo de EPI debe utilizar en cada situación.

- 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:
  - mascarilla (mascarilla quirúrgica de tipo I, II o IIR)
  - guantes y delantales en función de la tarea, por ejemplo, el contacto con soluciones de limpieza o la limpieza del inodoro
  - protección ocular si existe riesgo de salpicaduras en la cara con sangre, fluidos corporales o soluciones de limpieza
  
- Cuando cuide a alguien que no tenga COVID-19 sospechada o confirmada, y no sea probable el contacto con sangre o fluidos corporales
  - mascarilla (mascarilla quirúrgica de tipo I, II o IIR)
  - no necesita delantal ni guantes (a menos que los utilice normalmente para la tarea que está realizando)
  
- Cuando se realicen tareas asistenciales o domésticas que impliquen un contacto potencial con sangre o fluidos corporales, a alguien de quien no se sospeche o no se haya confirmado que tenga COVID-19.
  - delantal (plástico desechable)
  - mascarilla (mascarilla quirúrgica hidrófuga de tipo IIR)
  - protección ocular si existe riesgo de salpicaduras en la cara con sangre o fluidos corporales
  - guantes (desechables)
  
- Cuando atienda o limpie la habitación de una persona con COVID-19 presunta o confirmada.
  - delantal (plástico desechable)
  - mascarilla (mascarilla quirúrgica hidrófuga de un solo uso de tipo IIR)
  - protección ocular
  - guantes (desechables)



## USO SEGURO DE LA PPE

- ✓ Recuerde retirar y desechar todos los dispositivos EPI en la basura indiferenciada cuando abandone el domicilio del receptor de cuidados
- ✓ Cambiar los guantes entre un tipo de actividad y otra (como ayudar a comer y ayudar a ir al baño) y entre diferentes personas que cuidan al niño.
- ✓ No toque la mascarilla ni los protectores oculares cuando los lleve puestos
- ✓ No se cuelgue la mascarilla o el protector ocular del cuello ni se los ponga en la parte superior de la cabeza.
- ✓ Póngase y quítese las mascarillas y los protectores oculares a una distancia mínima de 2 metros de las personas a las que atiende
- ✓ No reutilice los EPI a menos que estén claramente marcados como reutilizables.

## CUÁNDO CAMBIAR LA MÁSCARA

- después de atender a una persona con COVID-19 presunta o confirmada o de abandonar una cohorte en la que se está cohortando a varias personas con COVID-19
- si están húmedos, dañados o resultan incómodos
- tras 4 horas de uso
- en los descansos
- entre las casas de diferentes personas
- si está sucio o contaminado

## RECOMENDACIONES

Los EPI sólo son realmente eficaces cuando se combinan con ciertas precauciones:

- ✓ La higiene de las manos y la higiene respiratoria deben realizarse siempre.
- ✓ Los EPI que no puedan reutilizarse después de su uso deben desecharse en un contenedor de residuos adecuado, y la higiene de las manos debe realizarse antes de ponerse y después de quitarse el EPI.
- ✓ Las mascarillas y los guantes no pueden reutilizarse y deben desecharse correctamente.
- ✓ Uso correcto de la mascarilla: la mascarilla quirúrgica debe cubrir correctamente la nariz, la boca y la barbilla. La mascarilla debe cambiarse si se moja, daña o ensucia.

## 3.5 HABILIDADES ECOLÓGICAS PARA LIMPIAR Y DESINFECTAR

El cambio climático global ya no es una amenaza futura, sino una realidad existente; todos debemos comprometernos a hacer más sostenibles nuestros hábitos y comportamientos. El sector sanitario y asistencial también debe comprometerse a apoyar y fomentar un entorno sanitario y asistencial sostenible. 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. En todo el mundo han surgido organizaciones que luchan por una sanidad más ecológica, como Doctors for Greener Healthcare o Nurses Climate Challenge Europe. El desarrollo de competencias ecológicas genéricas es importante para la ecologización de todos los sectores, ya que permite a las personas desarrollar una mentalidad ecológica y adoptar comportamientos que minimicen el impacto ambiental. Las competencias ecológicas genéricas incluyen, por ejemplo, la concienciación en el uso de materiales, la evaluación del impacto y la gestión de esos materiales tanto a nivel de control en el uso como a nivel de impacto en la eliminación.

### ¿QUÉ OCURRE CON LOS TRABAJOS DOMÉSTICOS?

La adquisición de competencias ecológicas por parte de los cuidadores domésticos hace que el **entorno doméstico sea un lugar de cuidados más eficaz**, mejorando la **calidad de vida** de la persona cuidada y **disminuyendo la probabilidad de propagación de infecciones**. Las competencias ecológicas que pueden ser útiles para los cuidadores domésticos en su trabajo diario se refieren a la **limpieza y el saneamiento**. Estas competencias ecológicas incluyen la gestión responsable de los productos, la reducción de residuos y el rendimiento eficiente.

### HABILIDADES ECOLÓGICAS PARA LA LIMPIEZA

Por limpieza se entienden todos los procesos y operaciones que eliminan y retiran residuos, polvo y suciedad de todo tipo de superficies y ambientes. La limpieza de superficies y entornos es una operación **previa** e indispensable **para la posterior higienización**. La **limpieza ecológica** pretende utilizar soluciones y métodos de limpieza que mantengan a las personas y al medio ambiente sanos y libres de toxinas. La exposición a productos químicos y toxinas puede causar daños irreparables en nuestro cuerpo, agua, aire y ecosistema. La limpieza ecológica puede significar, por ejemplo, **utilizar productos respetuosos con el medio ambiente** o **limpiar la casa de forma que se reduzcan los residuos que van a parar a los vertederos**.

El sistema basado en el color

Un **sistema basado en el color** puede utilizarse en el cuidado del hogar para garantizar una limpieza más ecológica y sostenible. Se utilizan cuatro colores claramente distinguibles: rojo, amarillo, azul y verde. Cada color representa un entorno. Así, una fregona se utiliza sólo para una zona y los gérmenes no se trasladan del cuarto de baño a otros objetos. Por ejemplo, si todas las bayetas de microfibra son del mismo color, es posible utilizar un trapo para limpiar un cuarto de baño y, accidentalmente, utilizar el mismo para limpiar las mesas de una sala de descanso. Una disposición típica para la limpieza por colores es la siguiente:

- **El rojo** es para las zonas con mayor riesgo de contaminación, como los aseos o el suelo de los cuartos de baño.
- **El amarillo** requiere un enfoque cauteloso, por lo que lo utilizaría para limpiar lavabos, encimeras, dispensadores de jabón, etc.
- **El azul** es el color multiusos. El azul es para limpiar el polvo en general, ventanas, escritorios, suelos de pasillos y superficies similares.
- **El verde** suele reservarse para las superficies de preparación y consumo de alimentos, como los microondas de las salas de descanso y las encimeras de cocina.

Para qué sirve la regla de los 4 colores:

- ✓ **optimizar el tiempo** y **reducir el riesgo de contaminación bacteriana** entre entornos
- ✓ **diferenciar rápida y cómodamente los productos** para su uso en distintos entornos
- ✓ **reduce el riesgo de accidentes** causados por el uso incorrecto de productos químicos

## HABILIDADES ECOLÓGICAS PARA DESINFECTAR

La higienización ecológica consiste en operaciones e intervenciones destinadas a eliminar gérmenes, bacterias y contaminantes respetando plenamente la salud del medio ambiente. Para ello se pueden utilizar tecnologías y maquinaria ecológicas como las que aprovechan el **vapor o la luz uv-c**. En las tareas de cuidado del hogar, puede utilizar limpiadores de vapor para higienizar de forma óptima y natural cualquier tipo de superficie del hogar sin liberar restos químicos residuales. Mediante el uso de equipos especiales, el agua se convierte en vapor y luego se emite con una fuerza extrema sobre la superficie a higienizar. Otra herramienta ecológica extremadamente eficaz para desinfectar objetos y habitaciones es el esterilizador UV. La esterilización UV es particularmente eficaz porque cambia la composición genética de virus, bacterias y gérmenes, que pierden su carga viral, volviéndose inofensivos y, lo que es más importante, incapaces de reproducirse.

## UNIDAD 4 - COMPETENCIAS DIGITALES Y ADMINISTRATIVAS

### 4.1 RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

---

Al final de la Unidad 4, el alumno será capaz de:

- saber hacer un informe, rellenar planes de atención y registros digitales
- desarrollar competencias técnicas en materia de correo electrónico e intercambio de datos
- conocer y saber utilizar el sistema de teleasistencia
- desarrollar competencias en TIC para el apoyo con dispositivos de sanidad electrónica

### 4.2 HABLEMOS DE COMPETENCIAS DIGITALES

---

#### ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS COMPETENCIAS DIGITALES PARA LOS CUIDADORES DOMÉSTICOS?

- Compartir datos (por ejemplo, leer, enviar y recibir una comunicación por correo electrónico)
- Aprendizaje y desarrollo (por ejemplo, utilización de técnicas de búsqueda para localizar y seleccionar información pertinente).
- Utilizar habilidades digitales en la atención directa (por ejemplo, saber cómo ayudar a alguien con su monitor de caídas, saber cómo configurar y apoyar una consulta médica a distancia para una persona a la que apoya, utilizando sistemas de teleasistencia).
- Gestión de la información (por ejemplo, saber gestionar la información proporcionada por los dispositivos de sanidad electrónica)

...Conozcamos las competencias digitales necesarias en el trabajo doméstico...

### 4.3 ¿QUÉ ES UN PLAN DE ATENCIÓN DIGITAL?

---

Hoy en día es cada vez más frecuente utilizar planes de cuidados digitalizados en la asistencia domiciliaria. Un plan de cuidados digitalizado es una versión digital del plan de cuidados convencional en papel, creado en colaboración entre el paciente, el equipo sanitario, los cuidadores familiares y los trabajadores de atención domiciliaria para una persona que necesita asistencia sanitaria, cuidados personales u otras formas de apoyo. El plan de cuidados detalla por qué una persona recibe cuidados, su historial médico, sus datos personales, los resultados esperados y deseados y qué cuidados y apoyo se le prestarán, cómo, cuándo y por quién.

#### PROFUNDIZAR

[Planes de asistencia digitales: todo lo que debe saber](#)

[Ventajas de los planes de asistencia digitales](#)

#### VENTAJAS DE LOS PLANES DE ASISTENCIA DIGITALES

- ✓ Para los cuidadores formales: Mantenerse siempre al día sobre el estado de salud del paciente para modificar el tratamiento, si es necesario.
- ✓ Para cuidadores domésticos: Compartir fácilmente información y actualizaciones con profesionales y cuidadores familiares sobre el estado de salud de la persona asistida.
- ✓ Para familiares y amigos: Proporcionar tranquilidad y mantener a los familiares al día sobre el cuidado de sus seres queridos.

El plan de cuidados digitalizado puede ser consultado y actualizado fácilmente a través de una aplicación móvil por todos los profesionales sociosanitarios y por los cuidadores. Estos aspectos fomentan la comunicación y la colaboración, hacen que el proceso asistencial sea integrado, flexible, personalizado y eficiente. Los cuidadores domésticos participan en la planificación de los cuidados y esta participación puede adoptar muchas formas. Sin embargo, es obvio que desempeñan un papel central en la preparación, aplicación, supervisión y actualización de los planes de atención digitales. El uso de planes de cuidados digitales por parte de los trabajadores domésticos hace que su trabajo sea más eficaz porque la planificación digitalizada ahorra tiempo, facilita la comunicación de la información y la organización de todos los documentos de cuidados, así como la planificación de las actividades de cuidados del día. Para participar activamente en el establecimiento, el seguimiento y la actualización de los planes de atención digitales, los trabajadores domésticos deben adquirir competencias digitales específicas, como:

- ✓ Saber cómo acceder al plan de asistencia digital a través de un dispositivo electrónico
- ✓ Conocer el funcionamiento del programa informático y la aplicación del plan de cuidados
- ✓ Saber mantener actualizado y supervisado el plan de cuidados
- ✓ Saber controlar los parámetros de salud de la persona atendida
- ✓ Saber hacer un seguimiento de los informes sobre el estado de salud de la persona asistida
- ✓ Reconocer si hay problemas técnicos con la aplicación o el software

## UNA APLICACIÓN PARA PLANES DE ASISTENCIA DIGITALES: LOG MY CARE

Log my Care es un sistema electrónico freemium de planificación y gestión de la asistencia para el trabajo doméstico y las estructuras asistenciales. Ofrece un panel de control en línea fácil de usar para los gestores y una aplicación para los cuidadores domésticos. Los cuidadores domésticos pueden acceder a listas de tareas personales con las tareas asignadas por los profesionales sanitarios, mantenerse al día y actualizar el estado de salud de la persona asistida.

### PROFUNDIZAR

Video Log my Care: [https://youtu.be/fEcA\\_jVaRmo](https://youtu.be/fEcA_jVaRmo)

Vídeo Tutorial Log my Care: <https://www.youtube.com/watch?v=X- jvV4nDIM&t=9s>

[Preguntas frecuentes Log my Care](#)

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

---

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.

El correo electrónico es un medio rentable y eficaz que utilizamos para comunicarnos en nuestra vida personal y profesional. Abreviatura de correo electrónico, el e-mail o correo

electrónico es una información almacenada en un ordenador que se intercambia entre dos o más usuarios a través de las telecomunicaciones. Más sencillamente, el correo electrónico es un mensaje que puede contener texto, archivos, imágenes u otros archivos adjuntos, enviado a través de una red a una persona o grupo de personas concretos. Para recibir correos electrónicos, necesitará una cuenta y una dirección de correo electrónico. Si quiere enviar correos electrónicos a otras personas, necesitará tener sus direcciones de correo electrónico.

Las direcciones de correo electrónico se escriben siempre en un formato estándar que incluye:

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

**PROFUNDIZAR:**

[Partes de un mensaje de correo electrónico](#)

A diferencia de un proveedor de correo electrónico, el 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. También puedes acceder al webmail desde tu dispositivo móvil. Yahoo!, Outlook.com y Gmail de Google son los tres principales proveedores de webmail.

**CÓMO:**

[Crear una cuenta de Gmail](#): tutorial en vídeo para principiantes

[Utilizar Gmail](#): tutorial en vídeo para principiantes

[Utilizar Microsoft Outlook](#) - tutorial en vídeo para principiantes

[Utilizar Yahoo Mail](#) - guía para principiantes

Además de enviar mensajes de texto, el correo electrónico también puede tener archivos adjuntos. Por ejemplo, un archivo adjunto puede ser una imagen, un PDF, un documento de procesador de textos, una película, un programa o cualquier archivo almacenado en su ordenador. Debido a algunos problemas de seguridad, puede que no sea posible enviar ciertos tipos de archivos sin tomar medidas adicionales. Por ejemplo, la mayoría de los proveedores de correo electrónico tienen restricciones en el tamaño de los archivos que impedirían el envío

de archivos o programas de gran tamaño por correo electrónico, o muchas empresas le pedirían que comprimiera un archivo en un archivo .zip.

#### **CÓMO**

[Comprimir o hacer archivos en un solo archivo](#)

[Enviar un archivo adjunto o una foto por correo electrónico](#)

[Utiliza Google Drive](#)

## **4.5 CORREO ELECTRÓNICO, INTERCAMBIO DE DATOS Y TRABAJADORES DOMÉSTICOS**

---

Ser competente digitalmente para utilizar el correo electrónico y sus funcionalidades puede ser útil para que los trabajadores domésticos:

- contactar formalmente con los especialistas;
- enviar los expedientes al equipo sanitario y a la familia de la persona asistida;
- compartir y almacenar archivos de la salud de la persona asistida, por ejemplo en Google Drive;
- crear la identidad digital que permite el acceso a los servicios en línea de la administración pública y los servicios privados (por ejemplo, la historia clínica electrónica, la tarjeta sanitaria);
- su vida personal (por ejemplo, enviar un CV como archivo adjunto a una agencia, acceder a servicios en línea de la administración pública y de servicios privados, acceder a los servicios de Google).

## **4.6 UTILIZAR EL SISTEMA DE TELEASISTENCIA**

---

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.



La teleasistencia es la atención prestada a distancia mediante el uso de la tecnología. Alarmas, monitores de caídas, llamadas de asistencia desde un centro de servicios son ejemplos de sistemas de teleasistencia. El objetivo del sistema de teleasistencia es que las personas mayores o discapacitadas puedan seguir viviendo de forma segura e independiente en su casa el mayor tiempo posible.

#### **PROFUNDIZAR**

[¿Qué es la teleasistencia?](#)

[¿Cuál es la diferencia entre telemedicina, teleasistencia y telesalud?](#)

Hay dos tipos principales de teleasistencia:

- Un colgante de alarma personal de teleasistencia, que se lleva alrededor del cuello o como pulsera.
- Teleasistencia pasiva, como sensores de seguimiento de la actividad en el hogar.

Ambas están conectadas a un centro de llamadas de supervisión que está abierto 24 horas al día, 7 días a la semana, y listo para llamar a la unidad base si se le avisa de un problema.

#### **PROFUNDIZAR**

[¿Cómo funciona la teleasistencia?](#) - Vídeo

[¿Cómo funciona el sistema de teleasistencia?](#)

[¿Cómo se instalan los equipos de teleasistencia?](#)

### **COLGANTE DE ALARMA PERSONAL DE TELEASISTENCIA**

En su forma más simple, la teleasistencia consiste en un colgante, la alarma personal, con un único botón que, al pulsarlo, alerta al centro de monitorización a través de la unidad base instalada en casa del usuario. Cuando se pulsa el botón, un miembro formado del personal intenta ponerse en contacto con el usuario. Posteriormente, el miembro del personal formado

se pone en contacto con un cuidador, un empleado doméstico o los servicios de emergencia. Los colgantes también pueden incluir funciones adicionales, como sensores de caídas, GPS y botones de marcación rápida para contactos preestablecidos.

#### **PROFUNDIZAR**

[Las mejores alarmas personales para personas mayores](#)

[¿Qué es la teleasistencia?](#)

[Las mejores alarmas personales para personas mayores](#)

## **SENSORES DE SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD**

Los sensores de control de actividad colocados en el hogar son formas de teleasistencia pasiva. Sirven para controlar la actividad del usuario. Las actualizaciones se envían a un centro de control, donde, si algo va mal, un miembro del personal activa la unidad base en casa del usuario y/o un contacto predeterminado, como en el caso de una alarma de teleasistencia. Los sensores de control de actividad y la teleasistencia pasiva pueden añadir un nivel extra de tranquilidad respecto a los colgantes, porque no requieren que el usuario haga sonar la alarma, sino que se basan en sensores y cambios rutinarios.

#### **PROFUNDIZAR**

[Sensores de vigilancia domiciliaria para personas mayores](#)

[Sistemas inteligentes de vigilancia domiciliaria para el cuidado de ancianos](#)

## **TELEASISTENCIA Y ASISTENTES DOMÉSTICOS**

También hay una forma de teleasistencia que se basa en mayor medida en dispositivos o asistentes domésticos inteligentes y no incluye servicios de vigilancia 24 horas al día, 7 días a la semana. Estas opciones dependen de que una persona designada -por ejemplo, el empleado doméstico- esté disponible y accesible en cualquier momento para responder a una alarma o alerta. Más aún en estas situaciones, los cuidadores domésticos tienen que mejorar sus competencias digitales para saber cómo utilizar el sistema de teleasistencia para aumentar la seguridad de las personas asistidas, que pueden encontrarse en situaciones difíciles y necesitar una intervención a tiempo.

## 4.7 COMPETENCIAS TIC DE APOYO A LOS DISPOSITIVOS DE SANIDAD ELECTRÓNICA

---

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.

La sanidad electrónica es un término reciente para referirse a la práctica de la asistencia sanitaria que se apoya en procesos y comunicación electrónicos. Es la transferencia de recursos sanitarios y atención médica por medios electrónicos. La sanidad electrónica ofrece un nuevo método de utilización de los recursos sanitarios -información, dinero, medicamentos- y, con el tiempo, debería contribuir a mejorar el uso eficiente de estos recursos.

### **PROFUNDIZAR**

[¿Qué es la sanidad electrónica? - Vídeo](#)

[¿Qué es la sanidad electrónica?](#)

### **COMPETENCIAS EN TIC**

Las competencias que requiere la práctica de la sanidad electrónica se conocen como competencias en "tecnologías de la información y la comunicación" (TIC). Las competencias TIC se refieren a la capacidad de utilizar diversas tecnologías para transmitir, almacenar, crear, compartir o intercambiar información en las actividades normales de la vida diaria (por ejemplo, enviar un correo electrónico, hacer una videollamada, buscar en Internet, utilizar una tableta o un teléfono móvil). El uso de herramientas y recursos basados en las TIC para apoyar y promover la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento de las enfermedades, la gestión de la salud y el estilo de vida es un tema compartido a nivel europeo.

Los cuidadores domésticos deben ser competentes en el uso de dispositivos sanitarios digitales que requieran conocimientos de TIC. Por ejemplo, en el contexto de la sanidad electrónica, las competencias en TIC pueden ser útiles para:

- iniciar sesión en las historias clínicas electrónicas (HCE)
- Utilizar tecnologías móviles inalámbricas, como la "historia clínica electrónica" de Estonia, para acceder a información y servicios sanitarios.
- facilitar todos los servicios de teleasistencia, como las teleconsultas médicas o la telemonitorización del ECG

#### PROFUNDIZAR

- [Portal de salud electrónica para pacientes](#)
- [Atención cardiaca a distancia](#)
- [Historia clínica electrónica](#)
- [Cómo funcionan la telemedicina y la monitorización remota de pacientes](#)

#### COMARCH HOMEHEALTH

Comarch HomeHealth es un sistema de telemedicina que consiste en una aplicación para tableta conectada a dispositivos médicos de medición de parámetros vitales, como registrador de ECG, pulsioxímetro, termómetro, glucómetro y esfigmomanómetro. Comarch HomeHealth permite controlar a distancia el estado de salud del paciente directamente en casa. Comarch HomeHealth puede ser utilizado de forma autónoma por el usuario directamente en su casa, con la ayuda de cuidadores domésticos especializados en TIC. El procedimiento de medición es guiado paso a paso por la aplicación. 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 a distancia el estado de salud del paciente.

#### PROFUNDIZAR

[Monitorización remota de pacientes con Comarch HomeHealth](#)

[Soluciones de telemedicina para personas mayores](#)

[Comarch LifeWristband - Asistencia médica a distancia](#)

---

## UNIDAD 5 - COMUNICACIÓN Y RELACIONES

### 5.1 RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al final de la Unidad 5, el alumno será capaz de:

- Aprendizaje de **la conciencia y la expresión culturales**
- Desarrollar la **capacidad de organización, la atención al detalle y la puntualidad**
- Aprender a actuar en **situaciones de conflicto y resolverlas**
- Aprender a proporcionar **apoyo emocional en circunstancias difíciles**

## 5.2 CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES

### EL CONCEPTO DE CULTURA Y LA CONCIENCIA CULTURAL

La cultura puede describirse como las ideas, costumbres y comportamientos sociales de un pueblo o sociedad determinados. La interacción cotidiana entre los seres humanos se caracteriza en gran medida por los códigos culturales. Los códigos culturalmente específicos conforman la comprensión, los comportamientos y las respuestas emocionales de las personas. El concepto de cultura también puede utilizarse para trazar fronteras entre "nosotros" y "ellos". "Ellos" se consideran portadores de la cultura y "nosotros" somos neutrales.

**CULTURA DE RELACIONES** □ En las culturas de relaciones algunas características son que está centrada en el grupo:

- ✓ 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

**CULTURA DEL LOGRO** □ Algunas características de una cultura del logro son que se centra en el individuo:

- ✓ Me identifico desde el yo
- ✓ La independencia y la autosuficiencia son lo primero
- ✓ Las leyes y normas de la sociedad guían las relaciones
- ✓ Las instituciones se ocupan de nuestros padres

## ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

Al conocer a personas de otras culturas, hay que tomarse el tiempo de preguntar: "No 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 tienen muchas identidades diferentes que existen al mismo tiempo. Cada uno tiene sus propias experiencias de discriminación y opresión.

## EXPRESIONES UNIVERSALES Y COMUNICACIÓN NO VERBAL

Aunque existen diferencias de comunicación en las distintas culturas, hay factores comunes y expresiones universales como la empatía y el respeto. En la atención domiciliar es muy importante la comunicación no verbal y practicar la reflexión continua. Es bueno en la atención domiciliar adaptarse a las culturas siempre que sea posible.

## 5.3 CAPACIDAD DE ORGANIZACIÓN

---

Las habilidades organizativas incluyen la capacidad de utilizar el espacio físico, la capacidad mental y la energía de forma eficaz y eficiente para alcanzar el resultado deseado. La capacidad de organización puede adoptar distintas formas según el lugar de trabajo y el puesto que ocupes, pero normalmente implica mantener un espacio de trabajo ordenado, cumplir los plazos y comunicarse bien con el equipo.

## ATENCIÓN AL DETALLE Y PUNTUALIDAD

Desarrollar una gran atención al detalle le hace más eficaz en el trabajo, aumenta su productividad y reduce la probabilidad de cometer errores. Es una habilidad deseable para las empresas.

- **Para organizarte puedes**
  - ✓ Asegúrese de que todas las citas están en su calendario
  - ✓ Limpiar el escritorio y retirar los objetos que causan distracciones
  - ✓ Crea listas: Haga una lista y marque las tareas cuando las termine; Fije de tres a cinco tareas para cada día

- **Para aumentar tu capacidad de concentración puedes**
- ✓ Juega a juegos que aumentan la concentración. Ejercitar el cerebro es una forma muy eficaz de aumentar la concentración. Prueba a utilizar tarjetas de memoria, rompecabezas u otros juegos para mejorar tu concentración y, con ella, tu atención a los detalles.
- ✓ Aprende a meditar. Se ha demostrado que la meditación no solo mejora la salud física, sino también la mental, ya que mejora la memoria y la atención al detalle al reducir el estrés y calmar la mente.
- ✓ Descárgate una aplicación para organizarte, hay diferentes ejemplos para distintos países.
  
- **Para mantener la atención al detalle puedes**
- ✓ Estar presente y minimizar las distracciones
- ✓ Hacer pequeños descansos
- ✓ Centrarse en una tarea cada vez

## 5.4 ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE CONFLICTO Y RESOLUCIÓN - DE CONFLICTOS Y GESTIÓN CONSTRUCTIVA DE CONFLICTOS

---

Los conflictos forman parte de las relaciones humanas y, por tanto, de la vida cotidiana de los grupos, independientemente de que exista o no una buena dinámica de grupo. Si los conflictos se gestionan de forma constructiva, pueden ser una fuerza positiva de cambio tanto para el individuo como para el grupo.

La definición de la palabra es "colisión" y "choque". Los conflictos surgen cuando una o varias partes quieren algo que la otra parte no está dispuesta a dar o hacer. Este bloqueo de peticiones y necesidades conduce a la frustración. Ejemplos de necesidades humanas que conducen a la frustración cuando no se satisfacen son:

- Confianza: ¿tengo confianza en los miembros de mi grupo y en la tarea?
- Respeto: ¿me siento respetado?
- Confirmación: ¿mi actuación es suficientemente buena?
- Inteligibilidad: ¿qué se espera de mí?

- Estimulación: ¿me estoy desarrollando en mis tareas, las encuentro interesantes y agradables?
- Solidaridad: ¿me siento aliado con los demás miembros del grupo?
- Autonomía: ¿tengo derecho a influir y controlar?

## ESTILOS DE GESTIÓN DE CONFLICTOS

Las personas tienden a manejar los conflictos según cinco estilos de conflicto. Los estilos de conflicto pueden clasificarse en función de la importancia que cada parte concede a sus propios intereses:

- Compitiendo
- Colaboración
- Compromiso
- Evitar
- Acomodar

Una parte importante de la gestión constructiva de conflictos consiste en tomar conciencia y comprender los comportamientos propios y ajenos en los conflictos.

## EL MODELO ABC, CÓMO ACTUAR EN SITUACIONES DE CONFLICTO

El modelo ABC consiste en un triángulo en el que cada uno de los vértices representa un aspecto del conflicto:

- Rincón A: Actitudes, emociones y pensamientos
- Rincón B: Comportamientos
- Rincón C: La cuestión de hecho

Si las actitudes y emociones negativas son el foco del conflicto, las partes deben procesar su actitud hacia el otro: Reconocer que existe un conflicto, Escuchar e intentar comprender, Cuestionarse por qué piensan y sienten como lo hacen, centrarse en establecer un marco claro. Si el conflicto se **caracteriza** por un **comportamiento** destructivo de una parte o de una de las partes, entonces el primer paso debe ser **minimizar** y detener **los comportamientos** destructivos, como pedir disculpas, intentar centrarse en la cuestión de hecho. Si ni los



comportamientos ni las emociones se han intensificado y agravado, hay una buena oportunidad para empezar por la cuestión de hecho: tratar de investigar qué necesidades e intereses subyacentes sienten las partes implicadas que no están siendo satisfechos, atreverse a ser claro y hablar de sus necesidades y pensamientos, escuchar y tratar de entender la perspectiva del otro.

## 5.5 PROPORCIONAR APOYO EMOCIONAL

---

### APOYO EMOCIONAL EN CIRCUNSTANCIAS DIFÍCILES

#### ✓ ELEGIR LUGAR E INTEGRIDAD

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

#### ✓ ESCUCHA CON TODOS TUS SENTIDOS

Escuchar con todos los sentidos significa:

- mantener el contacto visual
- escuchar correctamente
- no interrumpas

#### ✓ CONCLUIR Y VALIDAR LOS SENTIMIENTOS

Escucha primero y evita dar tu opinión demasiado rápido. Después de escuchar puedes concluir lo que te ha dicho la otra persona. Valida sus sentimientos. Al decir que comprendemos, podemos validar y valorar los sentimientos de la otra persona. Dos personas que pasan por situaciones similares no sienten ni experimentan lo mismo. Pero si has vivido algo parecido, intenta explicar cómo te sentiste y cómo lo pasaste.

### ✓ LENGUAJE CORPORAL

Ver la situación desde otro punto de vista puede ayudar. Cuando escuchamos, lo hacemos con todo el cuerpo, los oídos, los ojos y las expresiones. El lenguaje corporal es importante, por ejemplo evitar coger el teléfono. Una sonrisa, un abrazo o una mirada, a veces pueden ser el mejor apoyo.

### ✓ EMPATÍA

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de los demás. Se basa en la comprensión de cómo se sienten, cómo piensan y por qué se comportan de determinada manera. Por tanto, la empatía es una habilidad que podemos practicar.

## UNIDAD 6 - AGENCIA PERSONAL Y BIENESTAR

### 6.1 RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

---

Al final de la Unidad 6, el alumno será capaz de:

- controlar el estrés
- gestionar el tiempo adecuadamente
- priorizar la carga de trabajo
- saber cuáles son los derechos pertinentes y cómo reforzar la agencia personal

### 6.2 GESTIÓN DEL ESTRÉS

---

Aprendamos a controlar el estrés, pero antes... Aprendamos qué es el estrés. El estrés es la respuesta del cuerpo a cualquier tipo de demanda o amenaza (real o imaginaria). Este proceso automático se denomina reacción de "lucha o huida", una forma que tiene tu cuerpo de protegerte. La respuesta al estrés, cuando funciona correctamente, puede ayudarte a mantenerse concentrado, enérgico y alerta. Pero a partir de cierto punto, el estrés deja de ser útil y puede empezar a causarle daños. El estrés es una parte normal de la vida. Sin embargo, lo que marca una gran diferencia en tu bienestar general es la forma en que afrontas el estrés. Podemos afrontar el estrés con mayor o menor eficacia en función de si nos sentimos felices, enfadados, tristes o frustrados. Las **personas emocionalmente resilientes son las que pueden adaptarse mejor a las situaciones estresantes**. Además, ser capaz de discernir entre emociones y sentimientos y **ser competente emocionalmente** (la competencia emocional se refiere a la forma de afrontar las emociones. Se refiere a cómo reconoces, comprendes, expresas y regulas tus propias emociones y respondes a las emociones e interacciones de los demás) **garantiza una mejor manera de afrontar el estrés**. Hay tres tipos de estrés:

1. **El estrés agudo** puede aparecer varias veces a lo largo del día, como respuesta a acontecimientos que usted considera estresantes. La palabra "agudo" significa que los síntomas se desarrollan rápidamente pero no duran mucho.
2. **El estrés agudo episódico** se produce cuando experimentamos minicrisis con regularidad y vivimos en un estado de tensión. Suele afectar a quienes asumen o se preocupan demasiado.

3. El **estrés crónico** aparece cuando una persona nunca ve una salida a una situación vital grave y es el que tiene más probabilidades de causar daños a largo plazo.

Las situaciones y presiones que causan estrés se conocen como estresores. Los factores estresantes pueden ser positivos o negativos. Algunos de los principales factores estresantes son: el trabajo, las finanzas, las relaciones, la crianza de los hijos, los cambios importantes en la vida y los problemas cotidianos. El estrés no sólo está causado por factores externos. El estrés también puede ser autogenerado, cuando, por ejemplo, nos preocupamos excesivamente por algo que puede no suceder, o tenemos pensamientos irracionales y pesimistas. Externo o interno, lo que causa el estrés depende, al menos en parte, de nuestra percepción del mismo. Por lo tanto, dependiendo de cómo estemos actuando ante el estrés, entender que se trata de una respuesta biológica desde el principio, será decisivo para nuestra respuesta. Entonces, ¿cuáles son las estrategias de afrontamiento del "estrés malo"?

- **Orientado a la acción:** te ayuda a hacer lo que puedas para reducir o eliminar las fuentes de estrés, de modo que haya menos con lo que lidiar y tengas más control sobre tu vida.
- **Orientado a las emociones:** ayuda a desbaratar los pensamientos negativos y a alimentar la positividad.
- **Orientado a la aceptación:** le ayuda a afrontar el estrés cuando no tiene poder para cambiar o influir en la fuente del estrés.

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación son un recurso esencial y muy utilizado en los tratamientos psicológicos que implican la necesidad de abordar y afrontar el estrés o la ansiedad, así como situaciones en las que la persona experimenta una sobreactivación psicofisiológica que le impide desarrollar con normalidad sus actividades cotidianas. Este tipo de técnicas facilitan la reducción de los niveles de tensión corporal y de la carga mental que a menudo sufrimos en diferentes ámbitos de nuestra vida (laboral, familiar, etc.). Por ello, son herramientas útiles, no sólo para pacientes con problemas psicológicos o alteraciones emocionales, sino también para todas aquellas personas que necesiten mejorar su calidad de vida y bienestar. Aprender a relajarse nos permite realizar actividades que de otra forma evitaríamos debido a los altos niveles de activación que actualmente sufrimos en nuestras sociedades modernas. Las prisas, el estrés... son factores que alimentan el malestar y empeoran nuestro rendimiento físico y cognitivo. Utilizando técnicas de relajación, favorecemos el buen funcionamiento de nuestro

sistema de gestión del estrés, asegurando un equilibrio hormonal óptimo y reduciendo los niveles excesivos de cortisol que, a la larga, pueden ser perjudiciales para nuestro organismo. Usted tiene cierto poder para hacer frente a esta respuesta a través de una "respuesta de relajación" que se puede hacer a través de múltiples ejercicios que no requieren mucho, le recomendamos este ejercicio de respiración profunda que se puede hacer casi en cualquier lugar y en cualquier momento:

- ✓ Siéntese o tumbese y coloque una mano sobre el estómago. Coloca la otra mano sobre el corazón.
- ✓ Inhale lentamente hasta que sienta que el estómago se eleva.
- ✓ Aguanta la respiración un momento.
- ✓ Exhale lentamente, sintiendo que su estómago desciende.

## MEDITACIÓN

La meditación ha aumentado su popularidad en la última década y existen multitud de técnicas... ¡Es un arte en sí mismo! Así que, ¿por qué no sigues este vídeo con subtítulos autogenerados para saber más sobre ella e iniciar tu camino en el mundo de la meditación?

URL del vídeo: <https://youtu.be/U9YKY7fdwyg>

## MINDFULNESS

*La atención plena 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.* La atención plena es una técnica de relajación y meditación del budismo que nos ayuda a reducir enormemente el estrés. Pero, a su vez, también puede ser muy útil para aliviar los síntomas de ciertos trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión. No en vano, el mindfulness reduce los estados emocionales negativos de las personas y aumenta los sentimientos positivos. La técnica del mindfulness se basa en centrarse en el momento presente para aceptar nuestras emociones tal y como nacen, sin intentar controlarlas ni evitarlas. De este modo, conseguimos eliminar la frustración o ansiedad que nos provoca enfrentarnos a una situación que no podemos cambiar o modificar por mucho que lo intentemos. El principal objetivo del mindfulness es proporcionarnos un método para aprender a gestionar nuestras emociones, reacciones, actitudes y pensamientos con el fin de afrontar las situaciones que se nos presentan en la vida. Todo ello se consigue mediante la práctica y el perfeccionamiento de la atención plena. ¿Cómo cultivarla? Estos son algunos consejos:

- ✓ Meditación sentado, caminando, de pie y en movimiento (también es posible tumbado, pero a menudo conduce al sueño);

- ✓ Breves pausas que insertamos en la vida cotidiana;
- ✓ Fusionar la práctica de la meditación con otras actividades, como el yoga o el deporte.

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

## ACTIVIDAD FÍSICA

Los beneficios físicos del ejercicio -mejora de la condición física y lucha contra las enfermedades- están demostrados desde hace tiempo, y los médicos siempre animan a mantenerse físicamente activo. El ejercicio también se considera vital para mantener la forma mental, y puede reducir el estrés. Cuando el estrés afecta al cerebro, con sus muchas conexiones nerviosas, el resto del cuerpo también siente el impacto. Por lo tanto, es lógico que si el cuerpo se siente mejor, también lo haga la mente. El ejercicio y otras actividades físicas producen endorfinas (sustancias químicas en el cerebro que actúan como analgésicos naturales) y también mejoran la capacidad de dormir, lo que a su vez reduce el estrés. La meditación, la acupuntura, los masajes e incluso respirar profundamente pueden hacer que el cuerpo produzca endorfinas. Y la sabiduría convencional sostiene que un entrenamiento de intensidad baja a moderada hace que te sientas con energía y saludable.

## SOCIALIZACIÓN

El apoyo social puede considerarse como el efecto tranquilizador de amigos, familiares y conocidos. El apoyo social puede adoptar muchas formas, como consejo, orientación, ánimo, aceptación, consuelo emocional y ayuda tangible (como ayuda económica). Así pues, otras personas pueden ser muy reconfortantes para nosotros cuando nos enfrentamos a una amplia gama de factores estresantes de la vida, y pueden ser extremadamente útiles en nuestros esfuerzos por gestionar estos retos. Incluso en animales no humanos, los compañeros de especie pueden ofrecer apoyo social en momentos de estrés. Por ejemplo, los elefantes parecen ser capaces de percibir cuándo otros elefantes están estresados y a menudo los reconfortan con contacto físico -como un toque de trompa- o una respuesta vocal empática.

## EVALUACIÓN

Las personas asertivas suelen tener menos conflictos en su trato con los demás. Esto se traduce en menos estrés en su vida cotidiana. Consiguen satisfacer sus necesidades (lo que equivale a menos frustración por necesidades no satisfechas) y ayudan a los demás a satisfacer también las suyas. Tener relaciones más sólidas y solidarias significa que, si alguna

vez te encuentras en un aprieto, tienes personas con las que puedes contar. Esto también ayuda a controlar el estrés e incluso contribuye a tener un cuerpo más sano. Los estudios también han descubierto que la asertividad se asocia positivamente con la autoestima. En otras palabras, cuanto más asertivo eres, mejor concepto tienes de ti mismo.

## AUTOCAUIDADO

El cuerpo y la mente humanos son una serie interconectada y compleja de sistemas que controlan nuestro funcionamiento. Como cualquier máquina, necesitamos mantenimiento, pero mientras que esta expectativa es normal cuando se trata de cuidar de nuestras casas y coches, aplicar la misma lógica a nuestros cuerpos conlleva implicaciones sociales negativas. No queremos que nos vean como demasiado egoístas con nuestro tiempo, demasiado indulgentes o débiles, y damos mucha importancia a cómo nos perciben los demás. El cuerpo de cada persona tiene unos requisitos para funcionar correctamente y, aunque podemos negar la realidad durante un tiempo, hay verdades compartidas cuando se trata de ciertas cosas que son universalmente buenas y malas para nosotros.

¿No te hemos convencido? Echa un vistazo a esta Ted Talk, subtitulada en YouTube, que explica cómo convertir el estrés en tu amigo.

URL del vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

## 6.3 GESTIÓN DEL TIEMPO

---

En nuestra época, el estrés está estrechamente relacionado con la falta de tiempo. Nos hemos entregado a la rutina de llenar nuestro tiempo con actividades de todo tipo, y a veces ni siquiera nos damos cuenta de que hemos renunciado a nuestro tiempo de ocio. *Pero, ¿cómo podemos recuperar nuestro tiempo?*

### GESTIÓN DEL TIEMPO

Es un sentimiento común: Tenemos muchas cosas que hacer pero no suficientes horas en el reloj para terminarlas. Pero a menudo el *problema no es que no haya tiempo suficiente, es más bien un error en nuestra planificación del tiempo*. La gestión del tiempo es el proceso mediante el cual una persona divide sus horas disponibles en función de las tareas que debe realizar. Como sabemos, una gestión eficaz del tiempo se traduce en una mayor productividad y calidad de vida. ¿Cómo recuperar el tiempo?

## LA TÉCNICA GTD

Cuanta más información rebota en tu cabeza, más difícil es decidir qué necesita atención. ¿Y si existiera una técnica para **eliminar el ruido de tu cerebro**? Echa un vistazo al siguiente vídeo con subtítulos autogenerados para saber más sobre la **técnica Getting Things Done (GTD)**

URL del vídeo: <https://youtu.be/gCswMsONkwY>

## LA TÉCNICA POMODORO

*"Todo trabajo y nada de juego hace de Jack un chico aburrido,*

*Todo juego y nada de trabajo convierte a Jack en un mero juguete".*

(Maria Edgeworth, 1825)

Estas sabias palabras, procedentes de un adverbio popular, nos dan una visión veraz... La clave está en el equilibrio, así que ¿por qué no probar la **técnica Pomodoro**? Consiste en enmarcar el trabajo en sesiones que se dividen en cuatro bloques de enfoque de 25 minutos cada uno. Entre cada uno, debes hacer una pausa de 5 minutos, excepto en el último, que debe ser de 30 minutos.

## LEY PARKINSON

Cuanto más tiempo tengamos, más tardaremos en completar una tarea... (o nos dará la sensación de seguir procrastinando). ¡Vea el vídeo con subtítulos de autogeneración para romper con este fenómeno!

URL del vídeo: <https://youtu.be/nlimOTcsAs>

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

- ✓ **Evita las interrupciones:** intenta concentrarte al 100% en la tarea haciendo pequeñas pausas para mantenernos más activos.
- ✓ **Evitar el uso del móvil:** hay muchos elementos almacenados en nuestros dispositivos que pueden distraernos de nuestra tarea. Una buena opción es dejar el móvil fuera de nuestro alcance o apagarlo durante un periodo de tiempo que establezcamos.
- ✓ **Procrastinar:** es algo que tendemos a hacer, sobre todo con las tareas que no nos gusta hacer. Es algo que debemos evitar, ya que cuanto más tiempo pase, más estrés nos causará.



## 6.4 PRIORIZACIÓN DE LA CARGA DE TRABAJO

En la subunidad anterior hemos aprendido más sobre cómo potenciar nuestras habilidades de gestión del tiempo pero... ¿cómo gestionamos nuestra carga de trabajo? Primero, vamos a ver esta Ted Talk con claves para manejar la organización desde una perspectiva autopropositiva.

URL del vídeo: <https://youtu.be/R7cUvp3XnYs>

### LA MATRIZ EISENHOWER

La matriz de Eisenhower ofrece una herramienta para gestionar el tiempo y mantener la productividad. Las tareas deben separarse en cuatro cuadrantes:

- o Urgentes e importantes: los que hay que hacer inmediatamente.
- o Importantes pero no urgentes: tareas que pueden programarse para más adelante.
- o Urgentes pero no importantes: tareas que pueden delegarse en otros.
- o Ni urgentes ni importantes: tareas que pueden descartarse o eliminarse.

	Urgente	No urgente
Importante	Do - Hazlo saber	Decide - ¿Cuándo harías esta tarea?
Sin importancia	Delegar - ¿Quién puede apoyarle en esta tarea o hacerlo por su cuenta?	Eliminar - Esta tarea ni siquiera debería pasarte por la cabeza.

- ✓ **Asignar un tiempo concreto a cada tarea:** es necesario dejar tiempo libre entre tarea y tarea. Puede parecer contradictorio hablar de descansar cuando se dispone de poco tiempo, pero es necesario para aumentar la eficacia y la eficiencia.
- ✓ **Establecer objetivos SMART:** es bueno establecer objetivos a corto/medio/largo plazo, ya que nos permite ver nuestra evolución en la tarea y aumenta la motivación. Estos objetivos deben responder a los indicadores SMART: Específicos, Medibles, Alcanzables, Realistas y Oportunos.

- ✓ **Dividir el tiempo en bloques:** al dividir las tareas complejas en bloques sencillos podemos optimizar los recursos, ahorrar tiempo y organizarnos mejor.
- ✓ **Date recompensas:** siempre que no se abuse de ellas, una buena recompensa después de una tarea es estimulante.
- ✓ **Poner límites:** si vemos que nos bloquea una tarea o estamos cansados y nos distraemos con facilidad, es mejor parar. Trabajar más horas no hace que se hagan mejor las cosas.

La gestión del tiempo no consiste sólo en hacer más cosas, aunque es un buen subproducto. Lo más importante es que la gestión del tiempo te permite sentirte más dueño de tu vida y de lo que quieres conseguir. Identifica lo que es importante para ti, encuentra objetivos alcanzables y empieza a cumplirlos con tareas claras y priorizadas. Crear esa estructura y saber cuándo decir no, tomarse un descanso o pedir a otra persona que intervenga te ayudará mucho a gestionar mejor tu tiempo y a vivir una vida más plena.

Si no has incluido "tiempo para mí", actividades que se centren en mejorar tu bienestar y te permitan estar en paz contigo mismo: Vuelve a leer la última diapositiva y piensa de nuevo. En un mundo que se mueve rápido, confiar en que "el espectáculo debe continuar" siempre conduce al agotamiento...

*¿Cómo vas a cuidarte si no te cuidas? Explora métodos y técnicas y encuentra lo que más te convenga.*

## 6.5 CAPACITACIÓN

---

Hay licenciaturas, másteres... Toda la educación formal y no formal que puedas imaginar sobre los derechos de los trabajadores, pero DoCup quiere destacar que

### No estás solo

Independientemente del país de la UE en el que te encuentres, la Unión Europea actúa como agente supranacional que anima a los países a cumplir los derechos que protegen a los trabajadores. Si no los conoce, consúltelos [aquí](https://european-union.europa.eu/live-work-study/working-eu_en). Esta página web está disponible en todas las lenguas de la UE (URL: [https://european-union.europa.eu/live-work-study/working-eu\\_en](https://european-union.europa.eu/live-work-study/working-eu_en)). Independientemente del país de la UE en el que se encuentre, sus empleadores deben alinearse con el Pilar Europeo de Derechos Sociales, que en 20 principios nos guía hacia una Europa social fuerte, justa, inclusiva y llena de oportunidades. Estos 20 principios se dividen en tres capítulos: Igualdad de oportunidades y acceso al mercado laboral, Condiciones

laborales justas y Protección e inclusión social. Consulte el sitio web [aquí](https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/economy-works-people/jobs-growth-and-investment/european-pillar-social-rights/european-pillar-social-rights-20-principles_en). Está disponible en todas las lenguas de la UE (url de la web: [https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/economy-works-people/jobs-growth-and-investment/european-pillar-social-rights/european-pillar-social-rights-20-principles\\_en](https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/economy-works-people/jobs-growth-and-investment/european-pillar-social-rights/european-pillar-social-rights-20-principles_en)).

*"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 referencia en neurociencia y psicología bioconductual, 2019)

Utilizado en Psicología, Filosofía y Economía Social defiende que el individuo es la capacidad de tomar decisiones y desempeñar un papel en la dirección de la propia vida. ¿Quiere saber más? Siga este enlace a esta [página web en inglés](https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/personal-agency) o vea [este vídeo](https://www.youtube.com/watch?v=TaxWbft-vJI) con subtítulos autogenerados (url de la página web: <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/personal-agency>; url del vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=TaxWbft-vJI>).

## AGENCIA PERSONAL

¿Preparado para hacer rodar la pelota? Mira este vídeo con subtítulos autogenerados para animarte a no rendirte y aprender más sobre cómo calmar tu agencia personal.

URL del vídeo: <https://youtu.be/VC1xIh1cJYE>

**Desde esta perspectiva, para potenciar la agencia personal como cuidador, te recomendamos:**

- ✓ Evite infantilizar a la persona a su cargo, ya que ello supondría una renuncia a la autonomía personal.
- ✓ Sigue aprendiendo para desarrollarte y evolucionar.
- ✓ No tengas miedo a fracasar, ya que del fracaso puedes aprender valiosas lecciones que te ayudarán a cumplir tus objetivos.

**Desde esta perspectiva, para potenciar la agencia personal como receptor de cuidados, te recomendamos:**

- ✓ Evitar que le quiten la responsabilidad (ser infantilizado) / Abstenerse de alegar incapacidad para eludir la responsabilidad. Ambas opciones conducirán a una abdicación de la agencia personal.
- ✓ Sea activo en su aprendizaje, ya que la práctica de una amplia gama de habilidades internas, externas, mentales, emocionales y físicas potenciará su agencia.

