

TABLA 2 PRINCIPALES RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO PARA EL CUIDADOR INFORMAL DE PERSONAS MAYORES¹

LINEAMIENTOS	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El propósito de toda recomendación deberá ser mantener y/o mejorar la salud física y emocional del cuidador informal o, en su caso, prevenir su deterioro. 2. Atender factores de riesgo por prioridad (rojo, amarillo, verde). 3. Atender todos los colores (rojo, amarillo, verde). 4. Atender comportamientos modificables en el cuidador informal. 5. Realistas. 6. Posibles, viables, factibles, flexibles. 7. Dosificadas para no saturar y evitar el incremento del estrés. 8. Planeadas. 9. Congruentes con la información obtenida en cada una de las áreas por el cuidador informal (perfil del cuidador informal). 	<ol style="list-style-type: none"> 10. Incluir la perspectiva de género. 11. Considerar la condición de discapacidad. 12. Variadas (sociales, recreativas, físicas, mentales, recreativas, autocontrol, de respiro, por escrito, etc.). 13. Alineadas a ICOPE (atender la salud física y emocional del cuidador informal). 14. Considerar opciones en línea, como youtube o apps, telefónicas u otras. 15. Incluir los "Principios básicos de autocuidado del cuidador". 16. Algunas recomendaciones pueden aparecer en varias áreas, en este caso, se deberá dar a la recomendación el enfoque correspondiente.
ÁREA	PRINCIPALES RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO
1 INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA DEL CUIDADOR INFORMAL	<ol style="list-style-type: none"> 1) Informar sobre centros de capacitación de Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) u otras alternativas. 2) Consultar en internet sobre fuentes de trabajo en STPS o autoempleo. 3) Informar sobre capacitación en el Instituto Nacional de la Personas Adultas Mayores (INAPAM) y el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA). 4) Informar sobre políticas públicas y programas existentes en la ciudad o de tipo federal. 5) Informar sobre la operación de programas de apoyo social. 6) Información o sugerencias sobre finanzas personales, o a dónde acudir (dependencias gubernamentales o internet). 7) Informar sobre tomar cursos en línea y/o becas (fundaciones, centros educativos, etc.) para autoempleo. 8) Informar sobre apoyos para cuidadores que ofrece la STPS (becas y capacitación con pago). 9) Elaborar presupuestos personales de gastos. 10) Mostrar cómo calendarizar actividades
2 ESTADO DE SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL DEL CUIDADOR INFORMAL	<ol style="list-style-type: none"> 1) Realizar valoración periódica de síntomas depresivos, a fin de referirlos para intervención psicología y psiquiátrica oportuna. 2) Realizar actividad física 3) Cuidar que su alimentación sea saludable de acuerdo con el Plato del Buen Comer. 4) Realizar técnicas para el control y manejo del estrés 5) Recibir Apoyo emocional 6) Recibir apoyo para identificar problemas 7) Elaborar cronogramas de actividades diarias y de manera semanal 8) Identificar y liberar tiempo de cuidados para realizar actividades de esparcimiento. 9) Poner en práctica habilidades de comunicación y asertividad en su entorno. 10) Realizar acciones preventivas de manera integral (autocuidado). 11) Proporcionar información sobre acceso a servicios de salud (Gobierno CDMX o local, Secretaria de Salud, IMSS, Secretaría del Bienestar, DIF).
3 CARACTERÍSTICAS DEL CUIDADO QUE SE PROPORCIONA A LA PERSONA MAYOR	<ol style="list-style-type: none"> 1) Enseñar cómo realizar movimientos de forma segura, para evitar accidentes en columna cuando tiene que ayudar a la persona mayor a moverse. 2) Enseñar a realizar movimientos físicos seguros, como levantarse de una silla o agacharse a recoger algo, para evitar lesiones. 3) Solicitar información (es un derecho) al médico tratante de la persona mayor, para conocer las generalidades/evolución de las enfermedades que padece la persona que cuida. 4) Informar sobre los cambios típicos (esperados, normales) debido al envejecimiento, para la comprensión de algunos comportamientos. 5) Aprender a comunicarse con la persona mayor que cuida. 6) Investigar por diferentes medios información para incrementar su conocimiento sobre cómo cuidar a la persona mayor y sobre la evolución de la enfermedad de la persona mayor que cuida.

¹ Fuente: Elaboración propia del Grupo técnico de expertos en la función laboral que se estandariza.

ÁREA	PRINCIPALES RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO
<p style="text-align: center;">4</p> <p>RECURSOS SOCIALES DE APOYO AL CUIDADOR INFORMAL</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ayudas para la adaptación y accesibilidad del hogar. 2) Diseño y Creación de espacios inteligentes con apoyo de las tecnologías de información y comunicación (domótica y geolocalización) 3) 5) Proporcionar herramientas de superación del estrés con la familia y amigos: como distracción, disposición de tiempo libre, comunicación, aceptación de la situación mediante puntos de anclaje personal como pueden ser los valores personales y la religión. 4) Desarrollar la comunicación asertiva: para mejorar la convivencia social, aprender a pedir ayuda cuando la necesite y a aceptar los apoyos que se les ofrecen. 5) Servicios de suplencia y/o ayuda a domicilio. 6) Grupos de ayuda mutua: 7) Identificación de redes y recursos de apoyo natural (Familia, amigos, vecinos, etc.); y apoyo para la identificación en la comunidad (centros comunitarios, asociaciones civiles, agrupaciones religiosas, etc.). 8) Grupos para información y entrenamiento de habilidades instrumentales y emocionales para que los cuidadores aprendan a cuidar y cuidarse mejor a sí mismos. 9) Priorizar las necesidades del cuidador informal para disminuir su nivel de estrés. 10) Apoyarse en centros de apoyo para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF). Centros de día, Estancias temporales en residencia, y/o Centros ocupacionales. 11) Capacitarse mediante Programas educativos presenciales o en línea. 12) Utilización de la línea telefónica; por ejemplo, 57 09 62 59 para recibir apoyo jurídico en materia de servicio de conciliación de problemas familiares, inmobiliario, testamental, pensión alimentaria, entre otros..
<p style="text-align: center;">5</p> <p>INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA DE LA PERSONA MAYOR RECEPTORA DEL CUIDADO</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Integrarse al Programa para el bienestar de personas adultas mayores. 2) Proporcionar información sobre acceso a servicios de salud a nivel local y/o federal (por ejemplo: Gobierno CDMX o local, Secretaría de Salud, IMSS, Secretaría del Bienestar, DIF, Instituto de Salud). <p>Informar sobre programas sociales públicos y privados (instituciones de asistencia privada, asociaciones civiles, etc.).</p>
<p style="text-align: center;">6</p> <p>ESTADO DE SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL DE LA PERSONA MAYOR RECEPTORA DEL CUIDADO</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ofrecer información sobre el peligro que implica la complicación de las enfermedades crónicas en el aumento del riesgo de fragilidad y dependencia en las personas mayores receptoras de cuidado. 2) Procurar que la persona mayor mantenga la máxima autonomía e independencia en su entorno mientras esto sea posible, por tal motivo es importante motivar a la persona receptora de cuidado para la realización de actividades básicas de la vida diaria, tomando en cuenta las capacidades funcionales que aún conserva. 3) Detectar demandas y necesidades especiales provocadas por situaciones de deterioro físico o del entorno donde se desenvuelve la persona mayor receptora de cuidado 4) Asesorar a la persona sobre actividades de ocio, recreativas, culturales o de aprendizaje para facilitar su desarrollo personal e inclusión social. 5) Asesorar sobre técnicas de relajación y descanso en el cuidador.

ÁREA	PRINCIPALES RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO
<p style="text-align: center;">7</p> <p>ASPECTOS INDIVIDUALES DEL CUIDADOR INFORMAL</p>	<p>Escala de Zarit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Compartir las tareas de cuidados con familiares o profesionales en la medida de lo posible y realmente asequible. 2) Aceptar y valorar la ayuda que pueda recibir no sólo en tareas de cuidado, sino en apoyo moral, físico y emocional. 3) Evitar fomentar la dependencia unipersonal por parte de la persona que se cuida; animar a la persona que recibe cuidados a realizar cosas que de acuerdo a sus capacidades intrínsecas y extrínsecas sí pueda desarrollar por ella misma. 4) Apoyarse en amigos para recibir escucha o soporte emocional, incluso escucharlos en caso de detectar signos de sobrecarga en el CI. 5) Cuidarse a sí mismo como una máxima en el autocuidado, primero recibir acciones de autocuidado para poder otorgar cuidados a la PM. 6) Evitar el aislamiento social, familiar y personal aún en situaciones en las que se sienta excesivo cansancio por brindar cuidados. Un buen ambiente familiar y social son los mejores aliados para evitar la sobrecarga. (Fuente: Instituto San José de Gerona: atención a los mayores, disponible en http://atencionmayores.org/evitar-sobrecarga-cuidador/). 7) Ofrecer información al cuidador: sobre sus derechos, manejo del estrés. Entrenamiento en el control de la respiración: para enseñar a controlar niveles de activación fisiológica en situaciones de estrés. 8) Reestructuración de los pensamientos negativos de cuidar: identificando pensamientos negativos y sus consecuencias y búsqueda de pensamientos alternativos. 9) Entrenamiento de solución de problemas: proporcionando estrategias que permitan analizar objetivamente la situación y generar soluciones alternativas. 10) Listado de logros y cualidades: destacando el aprecio por sí mismo y adaptarse a las limitaciones y haciendo énfasis en las capacidades que cada uno tiene.
	<p>Escala de Goldberg</p> <p>Cuando se detecta ansiedad o depresión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Referir para valoración con médico tratante de manera oportuna. <p>Cuando no se detecta ansiedad o depresión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Buscar servicios de respiro. 2) Realizar actividad física, de relajación y respiración. 3) Asistir a sesiones de psicoterapias individual y de grupo, o apoyo emocional.
	<p>Questionario de estilo de afrontamiento CAE (versión reducida)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ofrecer información acerca de los mitos y falsas creencias de los cuidadores. 2) Proporcionar información escrita sobre manejo del estrés en cuidadores. 3) Practicar el control de la respiración y técnicas de relajación físicas y/o mentales como visualizaciones, musicoterapia, aromaterapia, entre otras. 4) Ofrecer técnica de solución de problemas e incremento de la satisfacción personal. 5) Practicar técnica pensamientos alternativos para cambiar los pensamientos negativos. 6) Ofrecer información sobre técnicas de higiene de sueño. 7) Proporcionar herramientas para la planificación de su vida. 8) Utilización de deferentes estrategias como por ejemplo, la línea plateada como apoyo psicológico vía telefónica (tel. 55 33 55 33).