



AUTOCUIDADOS

ASPECTOS FÍSICOS

Su espalda

La espalda forma parte de nuestro organismo por lo que cuanto más la cuidemos y protejamos, mejor será nuestra salud.

La columna vertebral

- Sirve de **sostén** para el cráneo.
- Proporciona **protección** a la médula espinal.
- Permite desplazarse de pie sin perder el equilibrio, manteniendo el centro de gravedad por lo que proporciona **estabilidad**.
- Da **flexibilidad** a los movimientos, permitiendo que sean en todas las direcciones.



Estructura:



- Entre las vértebras se encuentran los discos intervertebrales que le dan mayor flexibilidad.
- De frente la columna aparenta ser rectilínea, pero de lado se aprecian sus curvaturas.
- Estas curvaturas normales o fisiológicas se llaman (de arriba a abajo):
 - Lordosis cervical
 - Cifosis dorsal
 - Lordosis lumbar
 - Curva sacra



Vértebras

Todas las vértebras están formadas por 2 elementos:



1. El cuerpo vertebral
2. Las apófisis: prolongaciones óseas que forman articulaciones entre las diferentes vértebras y permiten su movimiento.

Articulaciones vertebrales:

- Las articulaciones se articulan unas con otras.
- Las situadas entre vértebras cervicales permiten realizar movimientos amplios y en todas las direcciones.
- Las vértebras torácicas o dorsales son menos móviles.
- Las articulaciones entre las lumbares permiten movimientos más amplios, excepto el que se produce hacia atrás, que es más limitado.



- Las vértebras lumbares soportan 2/3 del peso del cuerpo y sobre ellas recaen gran parte de los movimientos que realizamos.
- Los cuidadores tienen que proteger esta zona para prevenir las lumbalgias, que pueden llegar a ser muy incapacitantes.
- Todas estas articulaciones están recubiertas de ligamentos que las protegen y fijan y dan estabilidad.

El disco intervertebral

Se sitúa entre las vértebras, amortiguando las presiones que recaen sobre la columna.

Tienen la forma de almohadilla, formada de cartílago y en su centro se encuentra el núcleo que **amortigua las presiones**.

Su desplazamiento o salida provoca hernias discales.



La postura

Es la forma en la que cada uno coloca su cuerpo y lo mantiene para que no caiga por la atracción de la ley de la gravedad.

La **buena postura corporal** es aquella en la que se asegura una correcta distribución del peso del cuerpo y que facilita el esfuerzo de los músculos para sostenerlo o para realizar una acción.

La **mala postura corporal** puede desencadenarse por una mala colocación al trasladar a la persona dependiente, pero también por la mala colocación en las propias tareas del día a día del cuidador. Tiene que ver con la aparición de **dolor de espalda** y también de dolores y molestias de las extremidades.



El **entorno psicosocial** en el que se desarrolla la actividad también influye en la postura. Existe una interrelación entre la postura y el estado psíquico individual, el estrés, y la percepción del dolor y de la fatiga.

Además las alteraciones posturales pueden estar provocadas por los elementos del **entorno cuando están mal situados** (silla, mesa...) **o son inadecuados** (temperatura ambiental, luminosidad...) y obligan a forzar o modificar las condiciones biomecánicas correctas.



NORMAS BIOMECANICAS

Son normas elementales en las que el cuidador se debe basar para la realización de las movilizaciones y transferencias de la persona dependiente y en las actividades de la vida cotidiana (propias y de la persona a la que ayuda).

- Mantener la espalda recta
- Flexionar las piernas (caderas y rodillas)
- Aproximar el cuerpo a la persona a la que se está ayudando. LEER
- Seguridad en el agarre. El cuidador debe sujetar firmamente a la persona dependiente para evitar caídas.
- Ampliar la base de sustentación del cuidador. Los pies de la persona que ayuda deben estar separados para aumentar el equilibrio.



- **Sincronizar los movimientos.** Se debe crear un contrapeso al trasladar a la persona, realizando los movimientos al mismo tiempo, cuidador y persona dependiente. Así se reduce su peso a menos de la mitad.



HIGIENE POSTURAL

- Cuidado en el manejo y/o posición del cuerpo.
- Normas o actitudes que pueden evitar los vicios posturales adquiridos por el uso, en la vida cotidiana o en el trabajo cotidiano, de posiciones que pareciendo más cómodas, van modificando o viciando la biomecánica postural.
- Cuidar la postura es imprescindible para reducir los riesgos de lesión durante la realización de una tarea.
- La **postura ideal** es aquella que tiene la mínima tensión y rigidez y que permite la máxima eficacia.
- El **dolor de espalda** es uno de los principales problemas físicos, en la mayoría de los casos de origen desconocido y evitable:
 - mala postura durante un determinado tiempo o de forma repetida
 - un desorden en la biomecánica de aparato locomotor
 - falta de extensibilidad de ciertos grupos musculares.



Los principios básicos para adquirir una buena **educación postural** son:

1/ Concienciación del esquema corporal: comprender, experimentar y asimilar las posturas correctas e incorrectas.

2/ Flexibilización: “cualidad que, con base en la movilización articular, extensibilidad, elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al individuo realizar acciones que requieren agilidad y destreza”.

Para trabajar la flexibilidad se tienen que tener en cuenta:

- estiramientos musculares: elongación de los músculos para evitar el acortamiento.
- ejercicios de movilidad articular: movimientos en amplitudes máximas fisiológicas de las articulaciones.



Los estiramientos alivian el dolor muscular y a veces incluso lo elimina.

3/ Fortalecimiento muscular: potenciación de los músculos que tienen a debilitarse.



HIGIENE POSTURAL PARA LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA DEL CUIDADOR



Levantarse de la cama

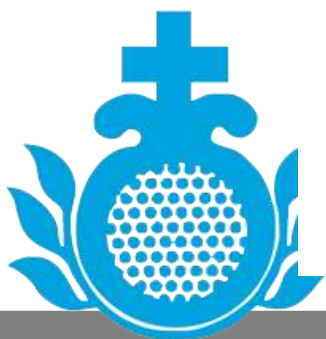
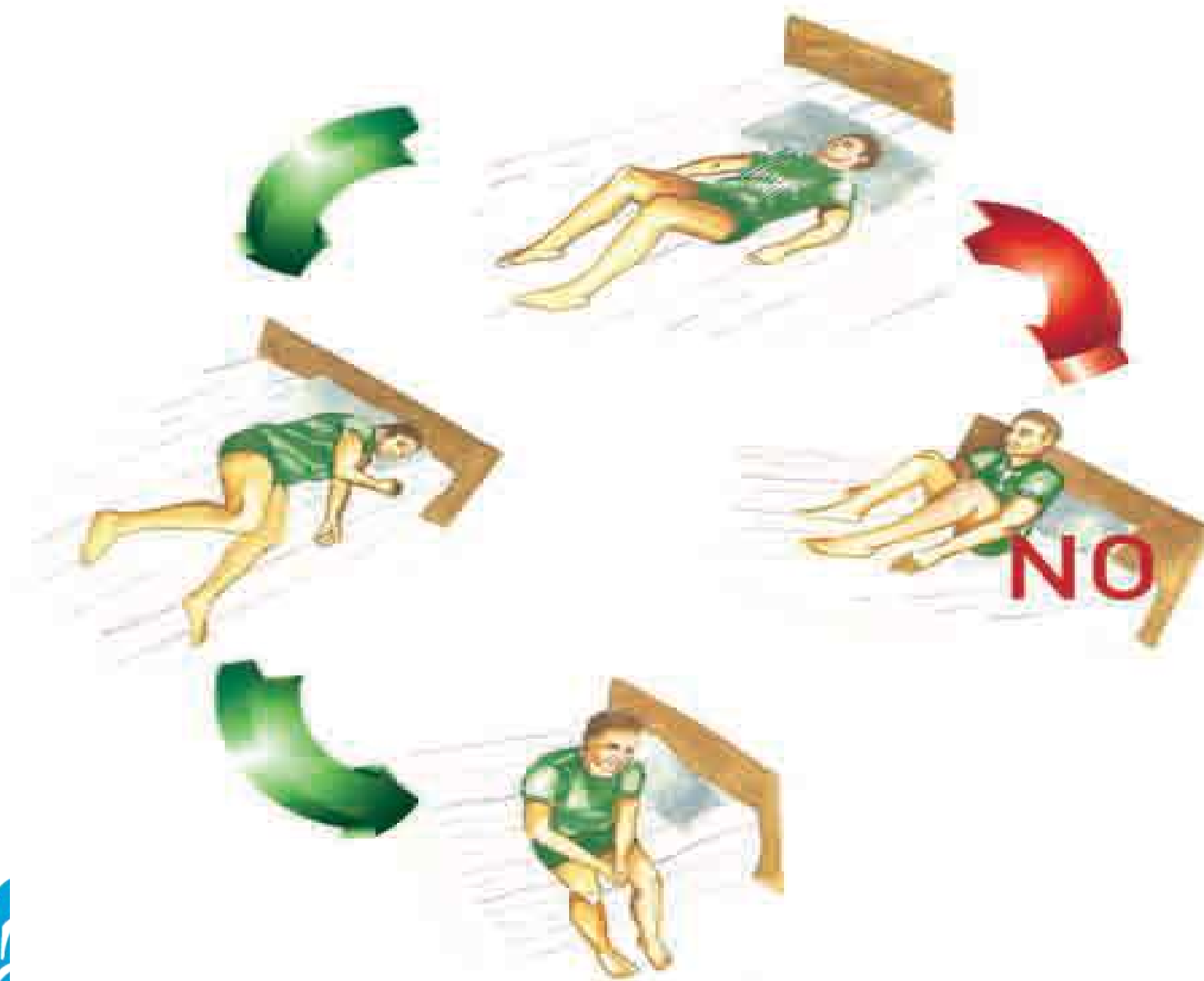
Para levantarse de la cama

NUNCA debe sentarse directamente en la cama

Forma correcta:

- Colóquese **de lado lo más cerca del borde de la cama.**
- **Saque las piernas** fuera de la cama, a la vez que **con ayuda del codo** que queda más cercano al borde de la cama se apoya para ayudar a incorporar el tronco.
- **Con ayuda del otro brazo terminar de incorporarse** hasta quedar sentado en el borde de la cama.
- Es importante levantarse despacio para **evitar mareos y posibles caídas.**





Aseo personal

EVITE SIEMPRE la inclinación del tronco hacia delante con extensión de rodillas, ya que esta postura resulta muy perjudicial para la espalda.

Forma correcta:

- **Frente al lavabo:** si necesita inclinarte hacia delante, mantenga siempre las **rodillas algo flexionadas** a la vez que **una de las piernas** está **por delante de la otra** (en posición de “dar un paso”). Si el tiempo del aseo se alarga demasiado puede ir alternando las dos piernas.
- **Mientras el aseo en el lavabo:** puede apoyar las manos sobre el lavabo para descargar el peso que se ejerce sobre la espalda.



- **Lavado de cara, manos o dientes:**

Correcto



Incorrecto



- **Si se está duchando:** mantenga la espalda recta, sin inclinación hacia delante y flexione ligeramente las rodillas, mirando hacia el lugar donde está colocada la ducha. Así evitará una hiperlordosis en la columna vertebral.

Correcto



Incorrecto



- **Lavarse la cabeza:** si lo hace mientras se ducha puede estar forzando su columna. Lo correcto para lavarla en casa sería hacerlo fuera de la bañera, de rodillas e introduciendo la cabeza en ella. Pero esta postura no pueden realizarla muchas personas a determinadas edades, entonces el lavado de cabeza será mejor hacerlo dentro de la bañera con una pierna más adelantada que la otra y siempre manteniendo la espalda lo más recta posible, sin sobrecargarla.

Correcto



Incorrecto



Vestido

EVITE DESEQUILIBRIOS. No se vista la parte inferior de pie y sin apoyo en la columna. Podría caerse.

Forma correcta:

- La mejor posición para vestirse la **parte inferior es sentado** y luego, levantarse para acabar de colocar la prenda.
- Cuando esté de **pie, busque un apoyo fijo para su espalda**, como la pared. Esto evitará que incline la espalda hacia delante sobrecargándola.





Correcto



Incorrecto



Cómo permanecer sentado

Es una de las posturas más frecuentes de la vida diaria.

Mobiliario adecuado

- **Altura de la silla:** suficientemente baja como para poder **apoyar los pies en el suelo**.
- **Respaldo:** debe dejar **apoyar correctamente la zona lumbar** ya que esta zona es la que más suele sufrir si se está mal sentado.
- La silla debería tener **reposabrazos** para apoyar y ayudar a mantener la posición.



Forma correcta:

- **Siéntese la más atrás posible**, apoyando la espalda contra el respaldo.
- **Evite realizar torsiones sobre la columna.** No gire los hombros sin dejar que giren en el mismo sentido las caderas. A veces, desde sentado se quieren coger cosas que están al lado. Si para cogerlas se hace torsión de la columna, se favorece la aparición de lesiones que pueden provocar la aparición de dolor.
- **Evite las posturas prolongadas.** Vaya cambiando de postura, camine cada 50 minutos para evitar lesiones en la zona glútea y sacra.

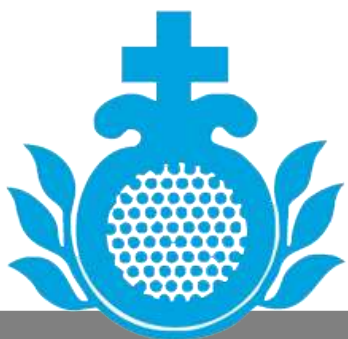




Correcto



Incorrecto



Cómo cargar pesos

NUNCA incline el tronco con las piernas en extensión ni gire con el peso separado del cuerpo

Forma correcta:

- Mantenga la espalda recta.
- Flexione las rodillas y caderas.
- Sujete a la persona o el peso que esté transfiriendo lo más cerca posible del cuerpo.
- Mientras realiza el esfuerzo de elevación del peso, pase sus piernas de flexión a extensión. Evite realizar este esfuerzo con la espalda inclinada hacia delante.

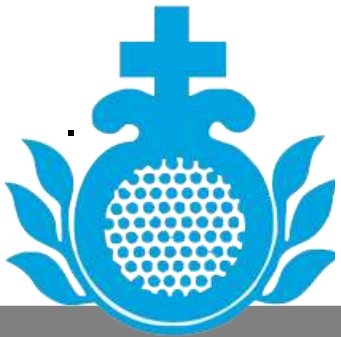


- **No eleve** el peso que transporte **más alto de la altura del pecho.**
- Traslade a la persona lo más cerca posible de su cuerpo, desplazándose usted con las rodillas ligeramente flexionadas para no sobrecargar la columna.

Correcto



Incorrecto



Tareas domésticas

Estas tareas suponen un gran esfuerzo para la espalda por lo que hay que intentar protegerla para evitar sobrecargarla.

Cocinar

- Siempre que pueda: pelar, cortar, lavar alimentos; hágalo sentado.
- **No realice giros con la espalda** para transportar un peso (ej: una olla llena) ni desde sentado ni desde de pie, ya que son movimientos muy perjudiciales para su espalda.





Barrer y fregar

- Asegurese que la longitud del palo sea lo suficiente largo para no inclinarse. Las manos deben sujetarlo entre el pecho y la cadera, y el movimiento se debe realizar lo más cerca posible del cuerpo.

Correcto



Incorrecto



Limpiar ventanas

- Adelante el pie diestro para descargar la espalda, a la vez que la mano con la que no esté trabajando la deja apoyada en la pared o en el marco de la ventana, a la altura del hombro. Si el cristal queda demasiado alto , eleve su altura con una escalera o alza colocada en posición frontal a la superficie que vaya a limpiar. Así evitará giros en la espalda.

Correcta



Incorrecta



Planchar

- **Planchar de pie.** La tabla debe llegar por la altura del ombligo o ligeramente por encima.

Para descargar la espalda, mantenga un pie más elevado con un taburete de unos 15 cm y vaya alternando los pies.

Utilice el brazo para ejercer la fuerza sobre la tabla y no el cuerpo para presionar la tabla.

- **Planchar sentado.** Colóquese un apoyo lumbar para tener bien apoyada la espalda.

La posición de la tabla deberá ser la más baja posible para que le permita mantener el brazo en la posición correcta y no trabajar con el peso del cuerpo.



Correcto



Incorrecto





MANTENIMIENTO FÍSICO DEL CUIDADOR



Para prevenir la sobrecarga y mejorar la condición física pueden realizarse una serie de ejercicios. Estos se llevarán a cabo previamente al inicio de las tareas diarias estableciéndole al cuidador una pauta preventiva para su actividad laboral.

La sesión tendrá una duración de 20-25 minutos, que se repetirán entre los ejercicios de flexibilización, fortalecimiento y relajación. Cada ejercicio se realizará ente 5 y 10 veces.



PROGRAMA DE EJERCICIOS

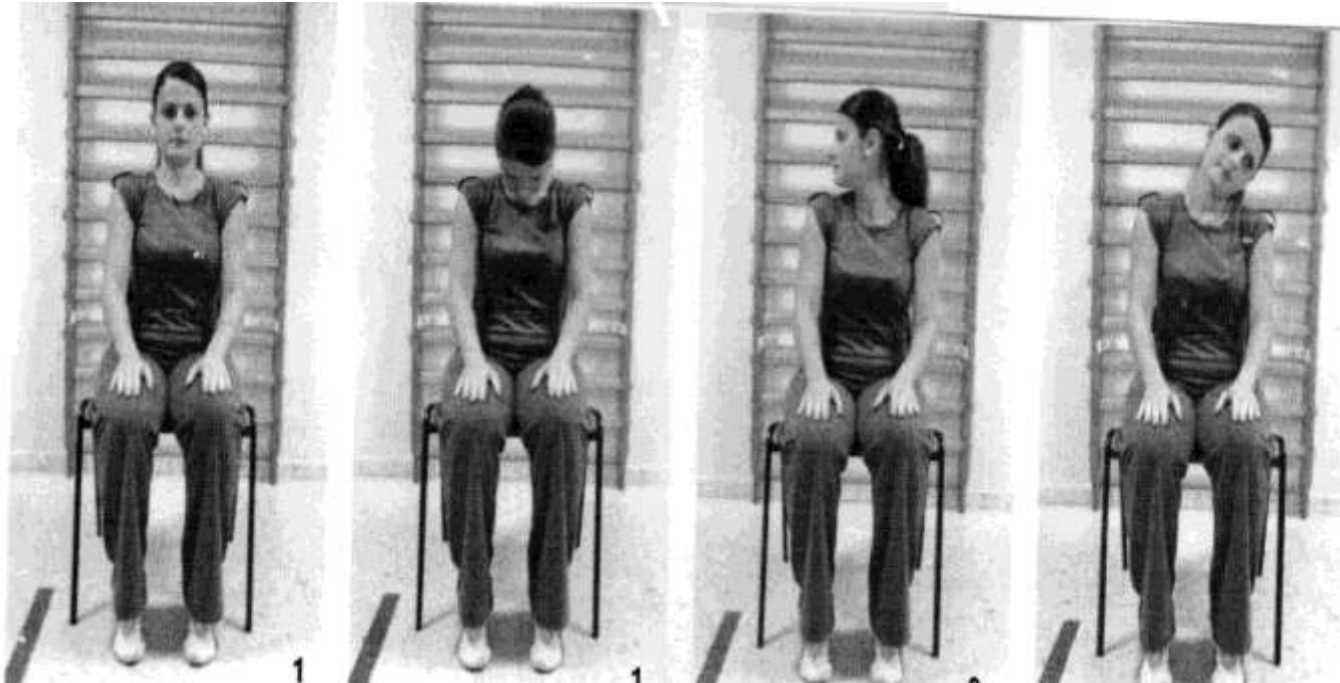
ESTIRAMIENTO



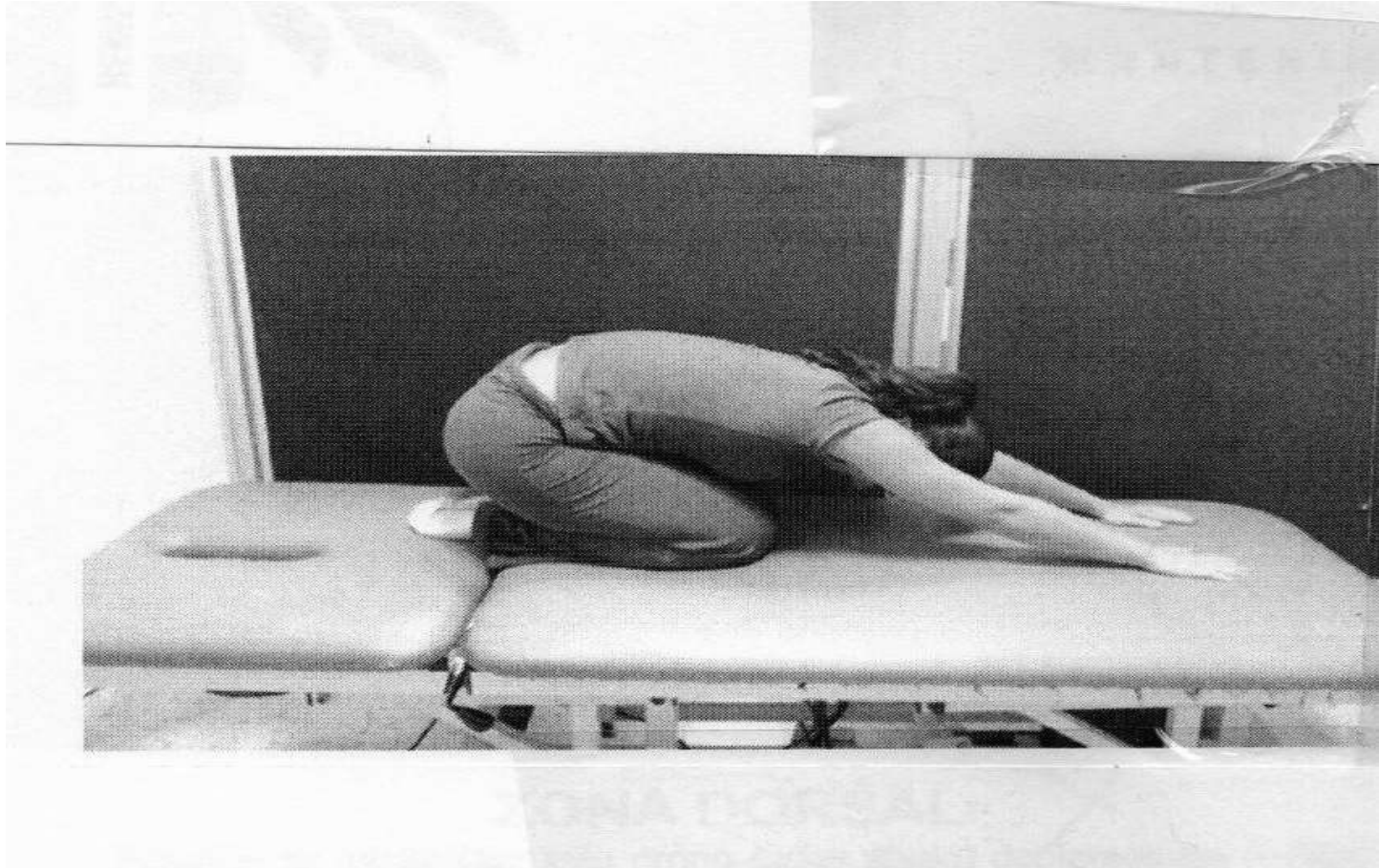
Los estiramientos tendrán una duración de 6 a 10 segundos, no debiendo realizar rebotes al estirar, sino mantener el estiramiento máximo.



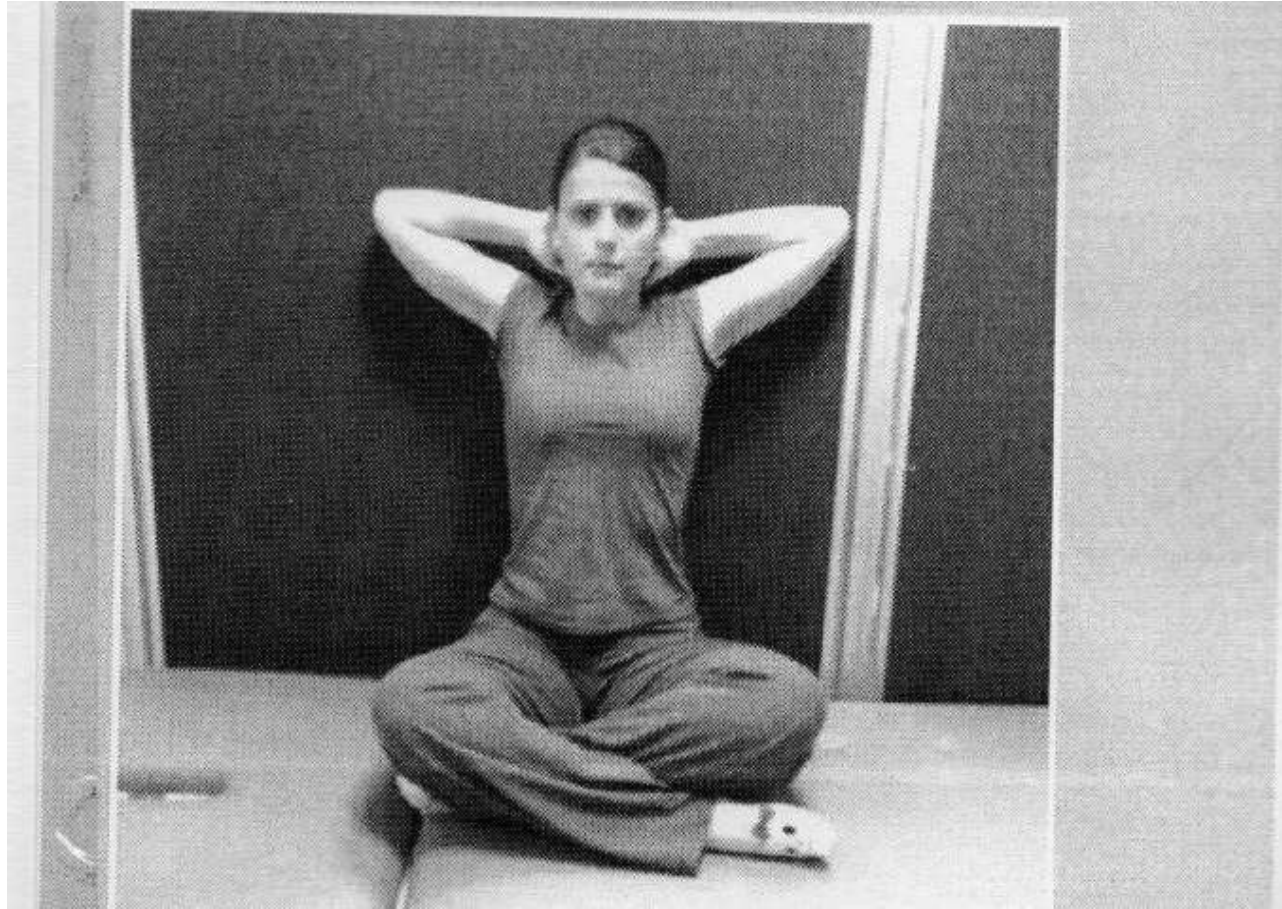
CUELLO



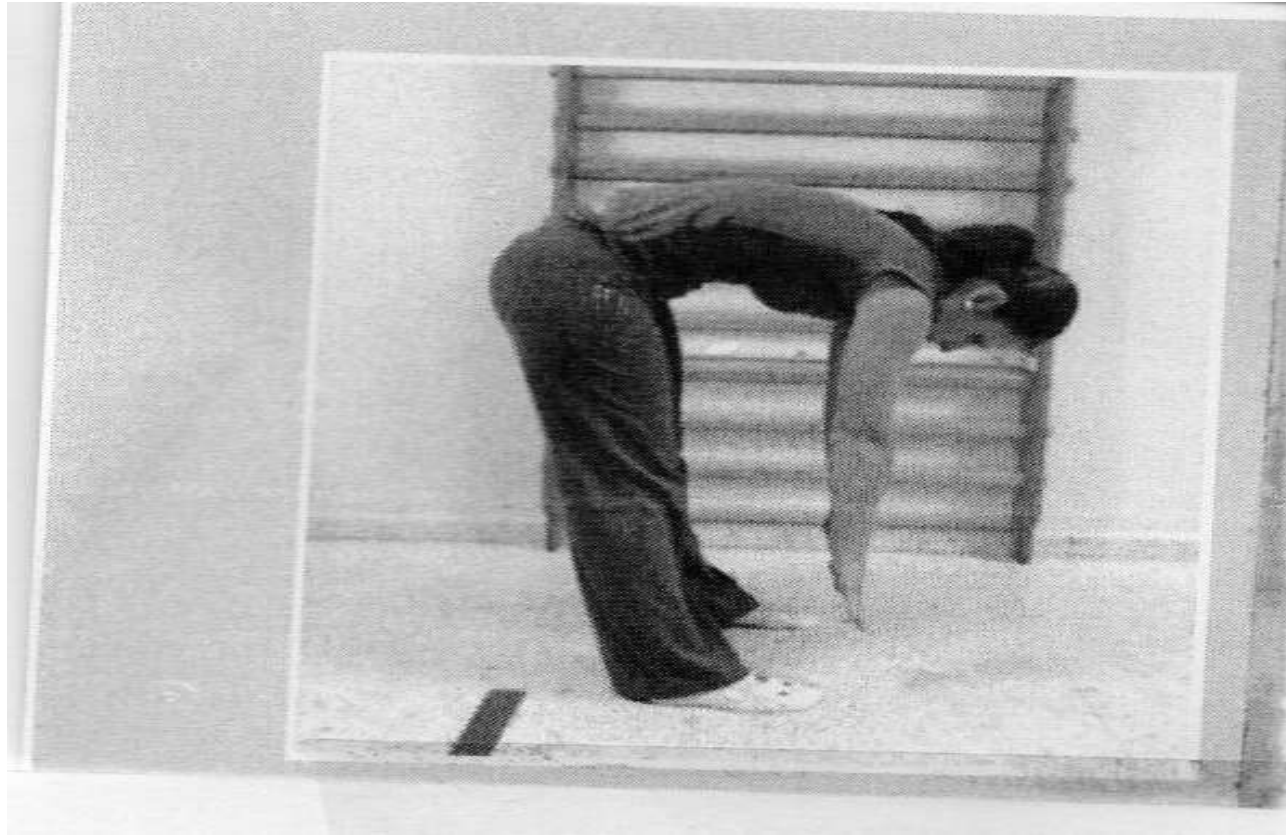
ZONA DORSAL



PECTORAL



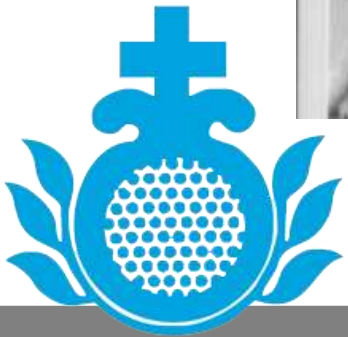
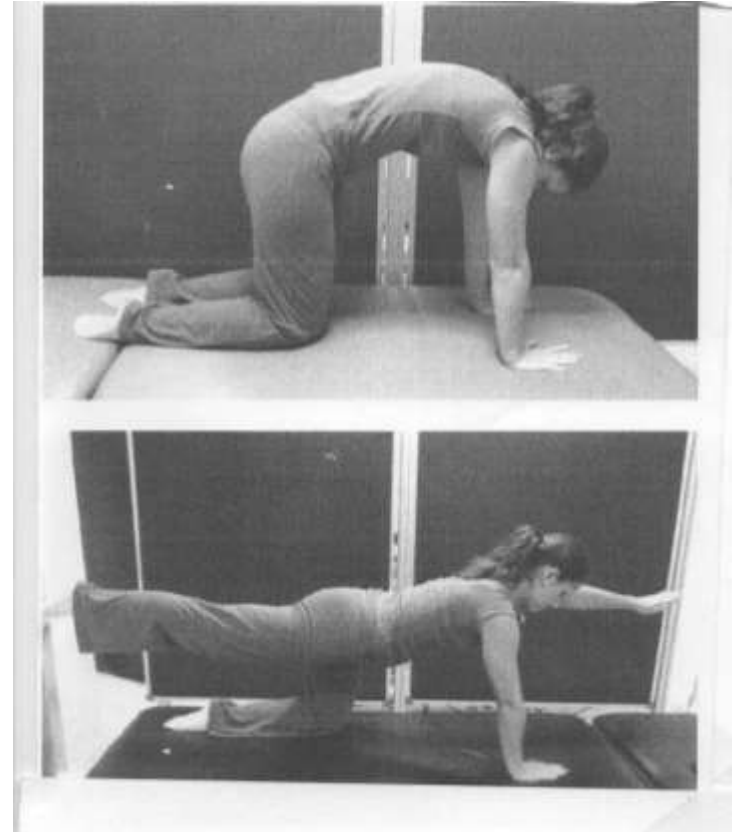
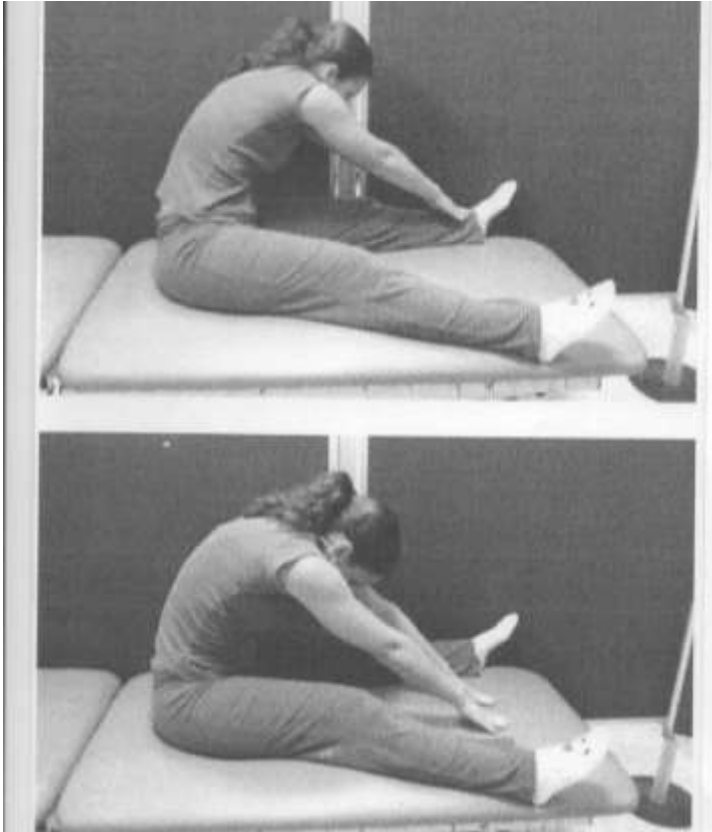
ESPALDA Y PARTE POSTERIOR DE MIEMBROS INFERIORES



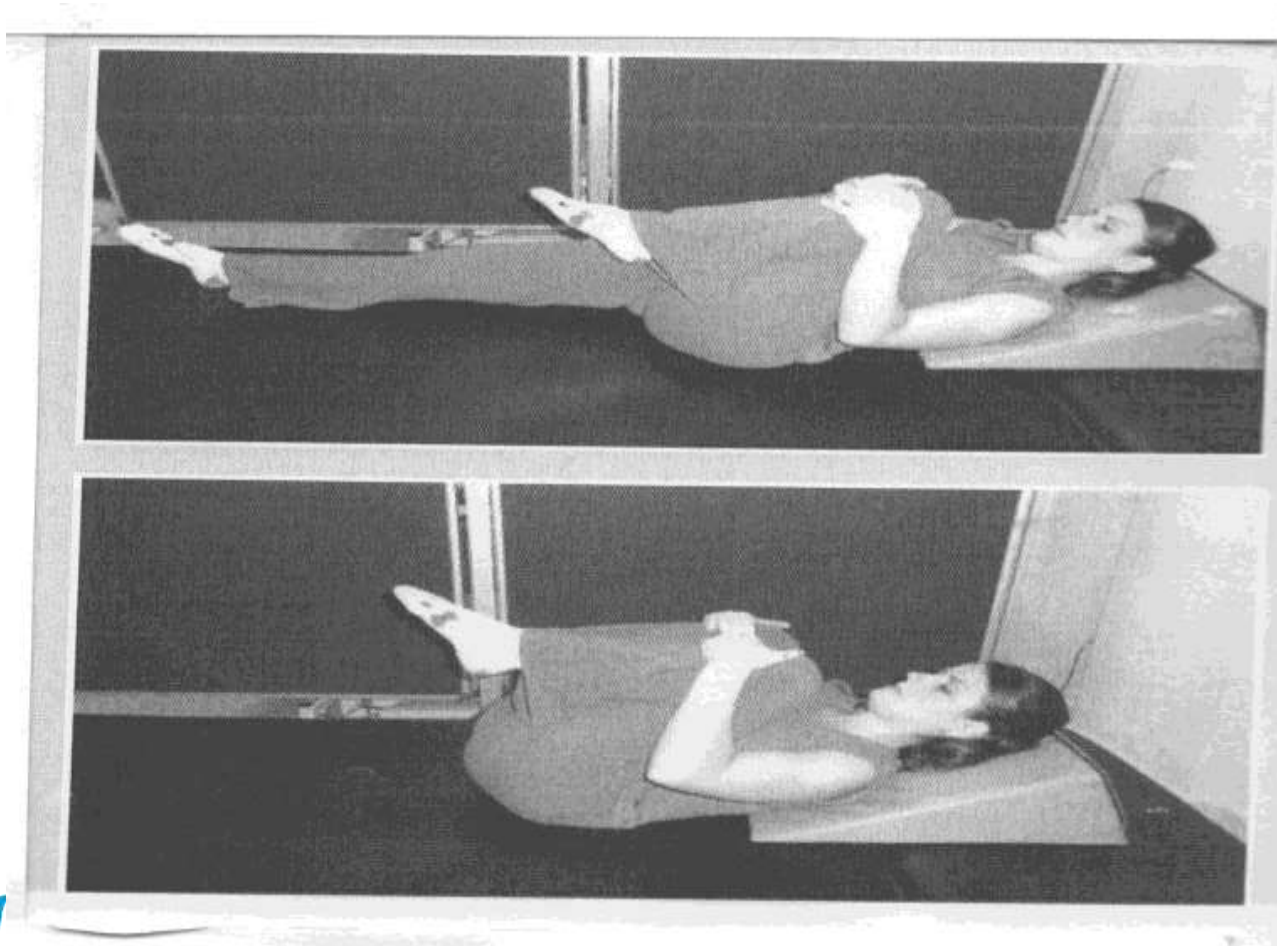
ROTADORES DE TRONCO



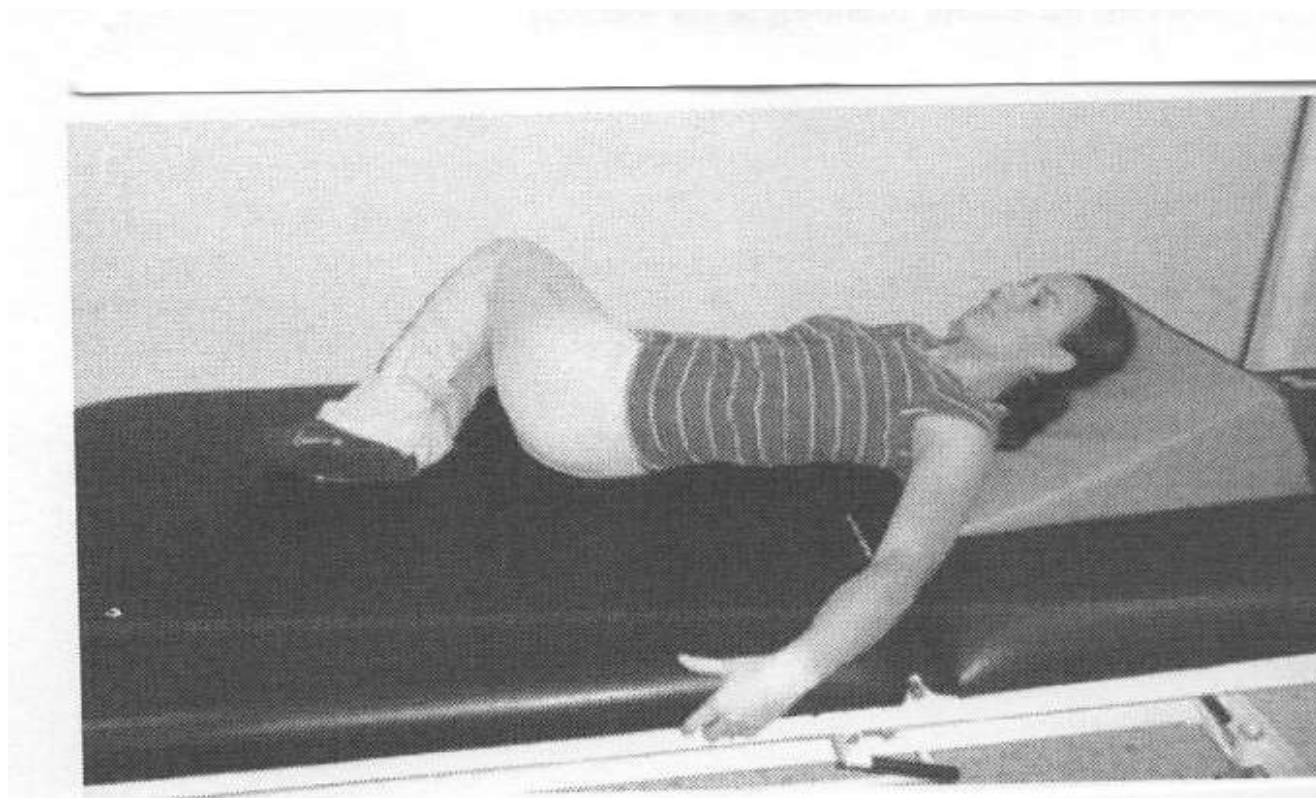
GLOBAL DE TODA LA ESPALDA



ZONA LUMBAR



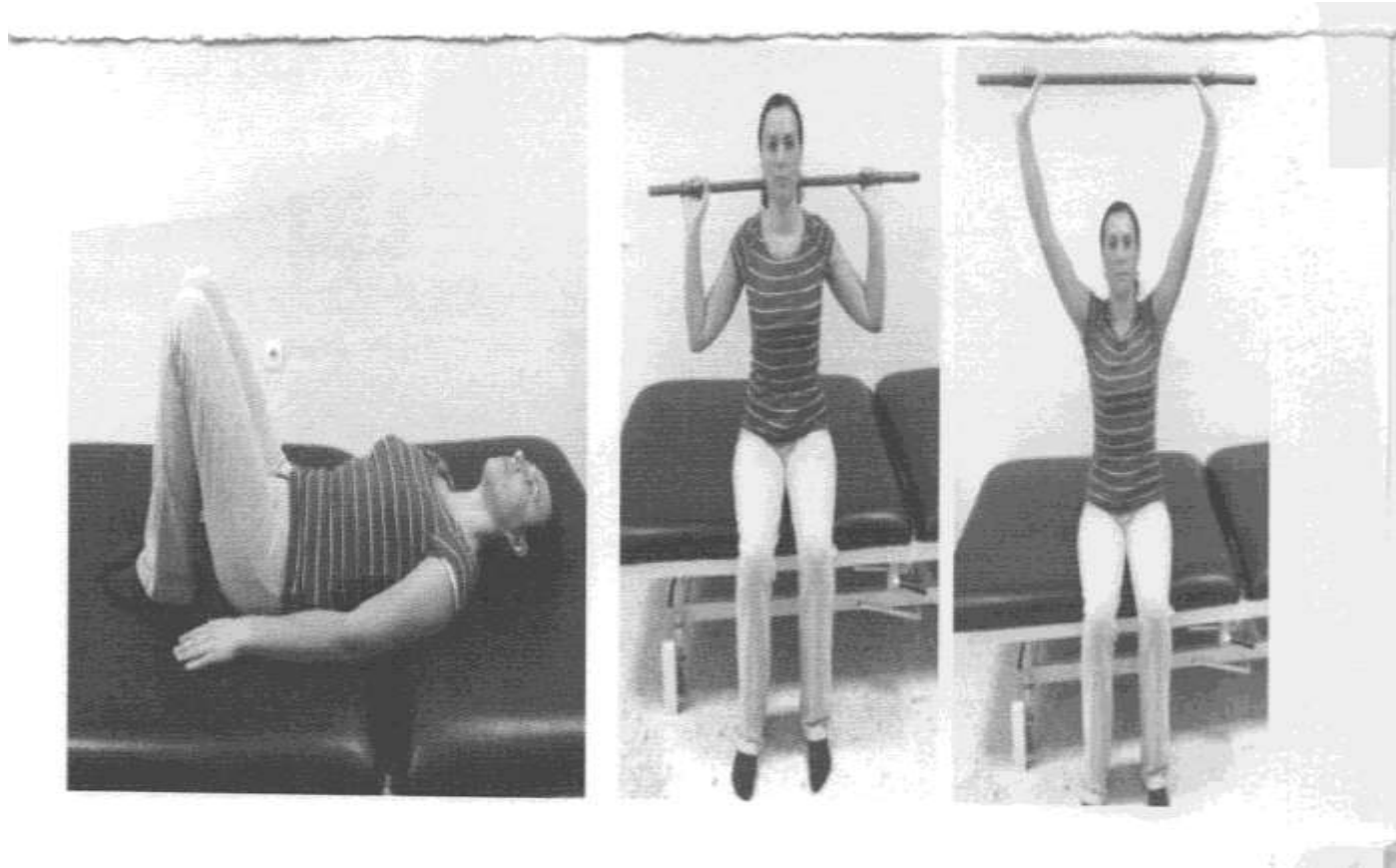
ZONA LUMBAR LATERAL



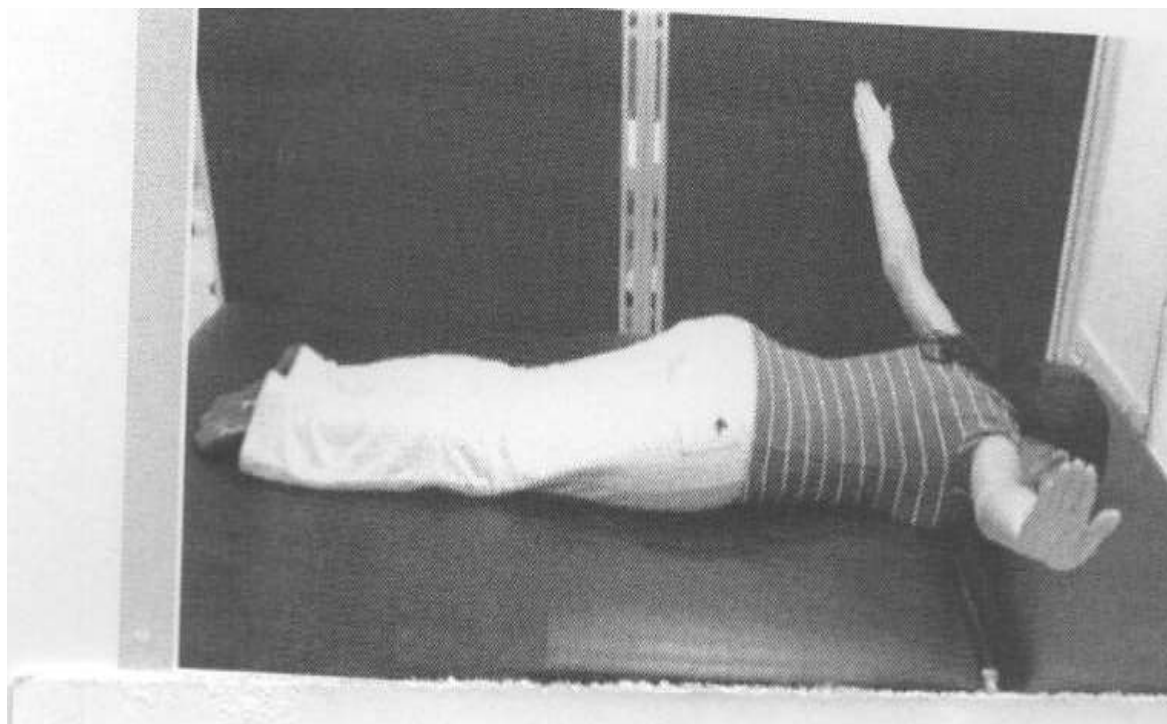
FORTALECIMIENTO MUSCULAR



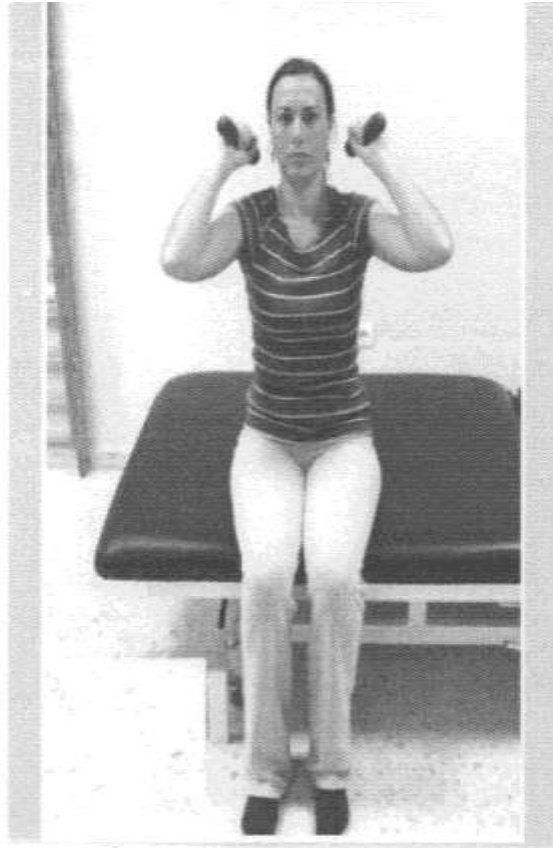
ZONA CERVICAL



ZONA DORSAL



BRAZOS



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan el oxígeno necesario para nuestro organismo.

El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones. Un control adecuado de nuestra respiración tiene múltiples **efectos beneficiosos** sobre nuestra salud:

- Ayuda a eliminar la tensión muscular.
- Proporciona un nivel adecuado de oxígeno durante la realización de la actividad física.

El **objetivo** de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés, ansiedad...

- En la realización de la sesión de ejercicios siempre comenzaremos y finalizaremos con ejercicios respiratorios y lo haremos en un contexto lo



más relajado posible y con la espalda bien apoyada y alineada con la cabeza para facilitar la entrada del aire en los pulmones.

Para que la respiración sea efectiva y completa, debe incluir tanto la **abdominal** como la **costal**.

En realización de las respiraciones deben evitarse los movimientos compensatorios de los hombros o del cuello.

Una vez dominada tanto la respiración abdominal como la costal realizaremos 10 respiraciones completas cogiendo aire por la nariz, hinchando en primer lugar el abdomen y posteriormente la parte superior del tórax y soltando lentamente el aire por la boca haciendo una breve pausa entre respiración y respiración.



RESPIRACIÓN ABDOMINAL

- Colocar la mano sobre el abdomen.
- Coger aire profundamente por la nariz (sin llegar a forzar la inspiración) de forma que notemos que nuestra mano se eleva porque estamos hinchando el abdomen.
- Aguantar el aire durante un par de segundos.
- Expulsar lentamente el aire por la boca notando como la mano desciende hacia nuestro abdomen pues éste se está desinchando.
- Antes de respirar de nuevo se debe realizar una pequeña pausa (unos 3 segundos).





RESPIRACIÓN COSTAL

- Situar las manos sobre las costilla.
- Coger aire profundamente por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho de forma que las manos noten el movimiento de expansión de la caja torácica.
- Expulsar el aire lentamente por la boca, intentando alargar este tiempo y notando como las manos descienden en nuestras costillas.
- Antes de respirar de nuevo se debe realizar una pequeña pausa (unos 3 segundos).





RELAJACIÓN



Concepto: es el estado natural del ser humano cuando no siente dolor y sus necesidades básicas están cubiertas.

Este estado no suele ser el del cuidador, que frecuentemente evita ponerse en contacto con las emociones tensando inconscientemente los músculos, favoreciendo lesiones musculares.

Es muy importante dedicar a diario unos minutos de relajación para mantener la salud física, mental y emocional.

Beneficios para el organismo:

- Disminución de la ansiedad
 - Estabilización de las funciones cardíaca y respiratoria
 - Mayor capacidad para enfrentarnos a situaciones de estrés
- Aumento de la capacidad de concentración y memoria



- Mejora la capacidad de aprendizaje
- Mayor capacidad para relajarse cada vez que lo necesite en el lugar o situación en la que esté
- Aumento de la facilidad de pensar en positivo
- Aumento de la confianza en uno mismo
- Disminución de la tensión arterial
- Normalización del ritmo respiratorio
- Mejora de la circulación sanguínea
- Aumento de la recuperación física y mental
- Sensación de eliminación de tensiones
- Mayor calidad del sueño

Una vez realizado el ejercicio de relajación, la persona se encuentra en un estado físico y mental idóneo para reiniciar las actividades de la vida diaria.



RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DEL EJERCICIO DE RELAJACIÓN

- Se realizará en una sala con una temperatura suave y con una luz tenue.
- Busque prendas de ropa que no opriman ninguna parte del cuerpo y que permitan el libre movimiento.
- Para crear un ambiente relajante muchas personas optan por poner una música suave a volumen bajo durante la realización del ejercicio.
- El ejercicio se realizará bien sentado o bien estirado sobre una superficie rígida.



GRACIAS POR SU ATENCIÓN

