

Autores	XIII
Presentación	XVII

CAPÍTULO I. Valoración integral de la persona y el entorno.

<i>Rosa M^a Salazar de la Guerra. Laura Martín Losada</i>	1
• Introducción	1
• El estado de salud.....	2
• Alimentación.....	2
• Respiración/oxigenación.....	3
• Higiene y piel.....	4
• Eliminación.	5
• Actividad y ejercicio	6
• Descanso y sueño.....	7
• Situación cognitiva y perceptual.....	8
• Autoconcepto y autoestima.....	9
• Rol y relaciones.....	10
• Sexualidad.....	11
• Adaptación y tolerancia al estrés.....	11
• Valores y creencias	11
• Resumen.....	12
• Referencias bibliográficas	12

CAPÍTULO 2. Adaptación del domicilio. María Enriquez Jiménez.

<i>Raquel Enriquez Jiménez</i>	15
• Introducción	15
• Recomendación generales.....	16
• Adecuación del domicilio	18
• Actividades de la vida diaria.....	23
• Resumen.....	25
• Referencias bibliográficas	25

CAPÍTULO 3. Cuidados de la piel. María del Carmen Rodríguez Torres.

<i>Juana María Díaz Martínez. Teresa Segovia Gómez</i>	27
• Introducción. La piel sana y la piel de riesgo.....	27
• Las lesiones cutáneas relacionadas con la dependencia.....	28

- Perspectivas de futuro..... 29
- Las personas que cuidan: elemento clave de la prevención 29
- Empoderamiento de los pacientes y sus cuidadores 31
- Herramientas para cuidadores de pacientes con heridas crónicas 31
- Resumen 42
- Referencias bibliográficas 42

CAPÍTULO 4. Cuidados nutricionales. *Mari Lourdes de Torres Aured.*

Carmen Martín Salinas. Mercedes López-Pardo Martínez 45

- Introducción 45
- Conceptos básicos de alimentación y nutrición..... 46
- Tipos de dieta..... 52
- Aplicación de los cuidados nutricionales..... 56
- Alteración de la deglución/disfagia 60
- Resumen 65
- Bibliografía 66

CAPÍTULO 5. Eliminación, estreñimiento, incontinencia.

Guadalupe Fontán Vinagre..... 67

- Introducción 67
- Valoración general del patrón eliminación 68
- Eliminación intestinal 69
- Eliminación urinaria 72
- Dispositivos para la incontinencia 77
- Resumen 80
- Referencias bibliográficas 80

CAPÍTULO 6. Control y cuidados de la persona con dolor.

Manuela Monleón Just..... 83

- Introducción 83
- Cómo medir el dolor..... 83
- Cuidados dirigidos a la prevención y control del dolor..... 87
- Dolor en la persona que cuida 93
- Resumen 93
- Bibliografía..... 93

CAPÍTULO 7. Manejo de la medicación en el domicilio.

Adherencia a tratamientos. *Milagros Ferrer Aldea* 97

- Introducción 97
- Adherencia terapéutica 98
- Métodos para medir la adherencia al tratamiento..... 102
- Evaluación de la adherencia terapéutica 104

- Estrategias para promover el cumplimiento terapéutico 107
- Cómo mejorar la adherencia terapéutica en la población anciana..... 108
- Papel de los cuidadores en el manejo de la medicación 111
- Resumen 112
- Referencias bibliográficas 112

CAPÍTULO 8. Movilidad, dispositivos de ayuda y ejercicio físico.

Fisioterapia, fortalecimiento de la musculatura.

Raquel Enriquez Jiménez. María Enriquez Jiménez..... 115

- Introducción 115
- Cuestiones previas a tener en cuenta..... 116
- Dispositivos de ayuda y facilitadores del movimiento 116
- Movimientos más habituales y necesarios 118
- Recomendaciones de ejercicios para el fortalecimiento muscular de las personas dependientes 125
- Cuidados para el cuidador: cuidarse para cuidar 128
- Resumen 130
- Referencias bibliográficas 130

CAPÍTULO 9. Estimulación cognitiva y actividades ocupacionales, paciente activo en el domicilio. Guadalupe Fontán Vinagre.

Diego Ayuso Murillo..... 133

- Introducción 133
- Envejecimiento y deterioro cognitivo 134
- Mantenimiento de horarios y rutinas 135
- Estimulación cognitiva 136
- Recomendaciones prácticas 140
- Historia de vida 141
- Resumen 149
- Referencias bibliográficas 149

CAPÍTULO 10. Seguridad de la persona en el domicilio.

Prevención de caídas. Marina Cañizares Funes. Carmen Funes Molina 151

- Introducción 151
- Las caídas. ¿De qué estamos hablando? 151
- Caídas y enfermedades crónicas..... 152
- Riesgo de caídas. ¿Cuál es el riesgo de que la persona a la que cuido sufra una caída? 152
- Consecuencias de las caídas 155
- Plan de prevención de las caídas 156
- Ejercicio físico..... 159
- Actuación del cuidador ante una caída. ¿Qué hago si se cae?..... 161

• Resumen.....	162
• Bibliografía.....	162

CAPÍTULO 11. Higiene del sueño. *Diego Ayuso Murillo.*

<i>Guadalupe Fontán Vinagre</i>	165
• Introducción	165
• Qué es el sueño: fases y duración.....	165
• Repercusiones en la salud de dormir bien y tener un buen descanso.....	169
• Higiene del sueño.....	170
• Trastornos del sueño	171
• Tratamiento farmacológico de los trastornos del sueño.....	175
• Resumen.....	176
• Referencias bibliográficas	177

CAPÍTULO 12. Cuidados neurológicos, deterioro cognitivo y síndrome confusional. *Alejandro Lendínez Mesa. Paloma Muñoz Pedrazuela. ...*

<i>Alejandro Lendínez Mesa. Paloma Muñoz Pedrazuela. ...</i>	179
• Introducción	179
• Valoración por necesidades.....	179
• Resumen.....	189
• Referencias bibliográficas	190

CAPÍTULO 13. Cuidados del paciente con enfermedades crónicas. *María Soledad Ochandorena Juanena*

<i>María Soledad Ochandorena Juanena</i>	193
• Introducción	193
• EPOC	194
• Asma.....	198
• Diabetes.	200
• Insuficiencia cardíaca	203
• Resumen.....	206
• Bibliografía	206

CAPÍTULO 14. Dependencia, trámites, legislación y recursos sociosanitarios. *Ana Acevedo Pérez.....*

<i>Ana Acevedo Pérez.....</i>	209
• Introducción	209
• Ley de dependencia	210
• Gestión	214
• Otros recursos sociosanitarios.....	216
• Resumen.....	218
• Referencias bibliográficas	218

CAPÍTULO 15. Evitar la claudicación. Recursos de apoyo para cuidadores y familiares. <i>Adriana Díaz Gautier</i>	221
• Introducción	221
• Concepto de cuidador principal.....	221
• Cuidador formal versus cuidador informal	222
• Sobrecarga o síndrome del cuidador	223
• Claudicación de los cuidadores.....	227
• Aspectos de prevención para el cuidador informal	228
• Recursos de apoyo para cuidadores y familiares	230
• Resumen	235
• Referencias bibliográficas	236
CAPÍTULO 16. Preparación para acudir a consulta. <i>Guadalupe Fontán Vinagre. Diego Ayuso Murillo</i>	241
• Introducción	241
• Atención en consultas postpandemia.....	242
• ¿Qué se debe preparar antes de la consulta?.....	243
• ¿De qué debemos informar al médico o enfermera?	244
• ¿Antes de finalizar la consulta que debemos saber o concretar?.....	245
• Resumen	247
• Referencias bibliográficas	247
CAPÍTULO 17. El momento de la despedida. <i>Manuela Monleón Just</i>	249
• Introducción	249
• El duelo.....	250
• Duelo complicado	250
• Cuidado de la persona en duelo	252
• Cuidado de nosotras como cuidadoras y cuidadores.....	253
• Resumen	253
• Bibliografía	254