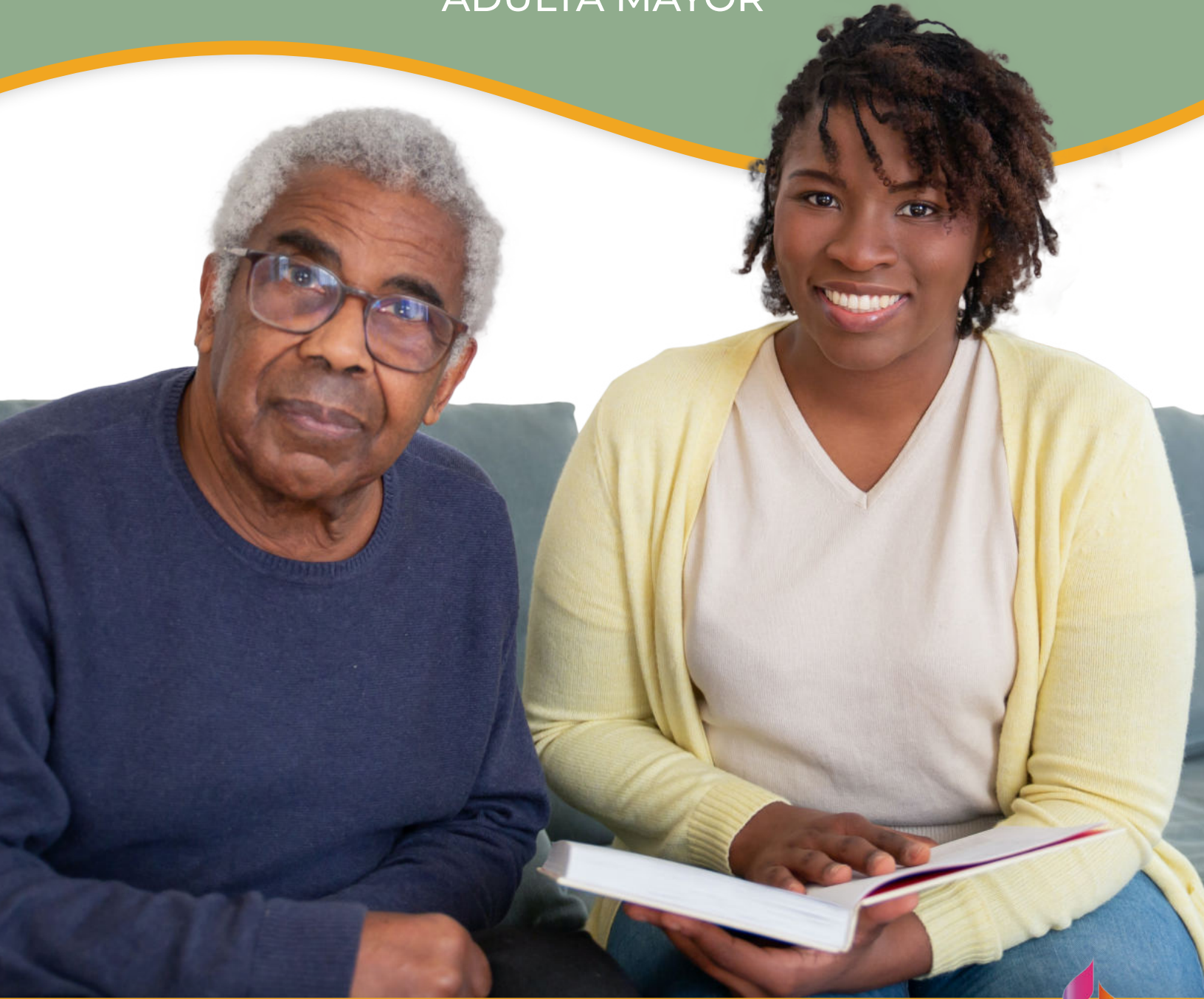


SALUD Y BIENESTAR:

CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA
CUIDADORES DE LA POBLACIÓN
ADULTA MAYOR



DEPARTAMENTO DE
SALUD



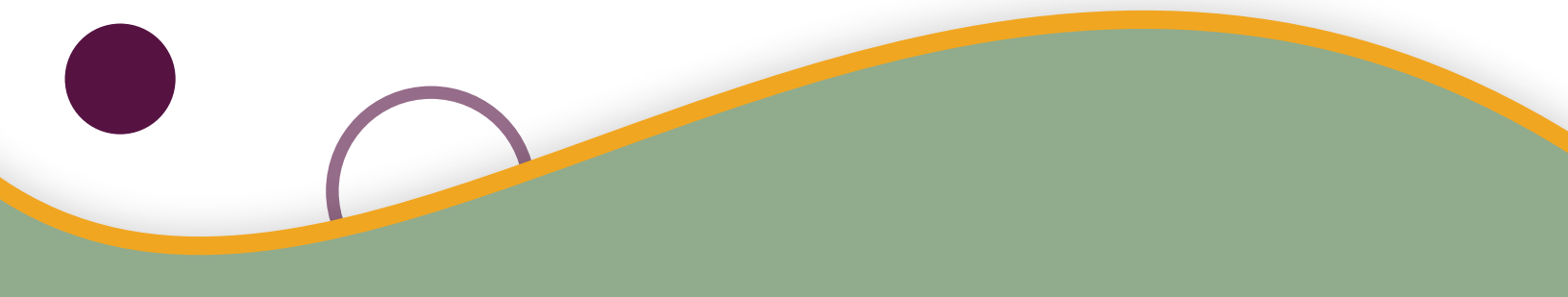
**SALUD Y BIENESTAR:
CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA CUIDADORES DE LA POBLACIÓN
ADULTA MAYOR**

Políticas para uso y reproducción: Bajo los términos de esta licencia, usted puede copiar, redistribuir y adaptar el presente trabajo para propósitos no comerciales, siempre que el documento sea citado adecuadamente a tenor con la referencia aquí presentada. Ninguna modalidad de este trabajo debe sugerir, de manera alguna, que el Departamento de Salud de Puerto Rico endosa a organizaciones específicas, productos o servicios. Se prohíbe la utilización del logo del Departamento de Salud. Si adapta este trabajo, deberá licenciar su producto bajo el mismo tipo, acceso o, en su lugar, alguno equivalente. Si usted crea alguna traducción de este trabajo, deberá incluir la siguiente nota junto a la citación sugerida: "Esta traducción no fue creada por el Departamento de Salud de Puerto Rico (DSPR). El DSPR no se responsabiliza por el contenido o exactitud de la presente traducción. La versión en español será considerada como vinculante y auténtica".

Aclaración sobre lenguaje inclusivo: En este documento se utilizará el género gramatical masculino para referirse a diversos colectivos [por ejemplo, trabajadores y trabajadoras; hombre, mujer, queer, intersexuales...] sin que esto suponga un lenguaje sexista y excluyente. El Departamento de Salud de Puerto Rico ha tomado todas las precauciones razonables para verificar la información contenida en el presente documento. Para obtener publicaciones relacionadas o de otra índole, puede acceder a <https://www.salud.pr.gov>. Para someter cualquier comentario, interrogante o sugerencia, favor de escribir a equidad@salud.pr.gov.

Subvención: Este esfuerzo está subsidiado con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC #NH750T000085) y en colaboración conjunta con la Oficina de Planificación y Desarrollo, Departamento de Salud de Puerto Rico.

Existen leyes federales y estatales que regulan los métodos de divulgación y autorización de uso de la información. Conozca más sobre la Health Insurance Portability and Accountability Act (ley HIPAA 1996, por sus siglas en inglés) en <https://www.salud.pr.gov/CMS/166>.



**Reconoce el trabajo que has
realizado sin olvidar el momento
adecuado para permitirte
descansar.**



INTRODUCCIÓN

Este cuaderno va dirigido a cuidadores de adultos mayores, con el propósito de motivarlos a realizar actividades, que serán de apoyo para su salud integral. La **salud integral** se compone de tres áreas fundamentales, como lo son: el estado físico, el emocional y el social. La información y ejercicios que se presentan aportarán al desarrollo de su bienestar, promoviendo: tener una dieta balanceada, realizar actividades físicas, organizar su tiempo, mantener al día sus exámenes médicos y ejercicios de autocuidado.

Este cuaderno está dividido en dos secciones. En la **primera sección** aprenderá actividades para el autocuidado. En la **segunda sección** encontrará sugerencias para facilitar el cuidado de otra persona. Le exhortamos a realizar las actividades y compartir el conocimiento con familiares y amigos para continuar fomentando la salud integral.



ACTIVIDADES

PARA EL AUTOCUIDADO

Las actividades que se presentan en esta sección, fomentan áreas relacionadas con: la memoria, el lenguaje, la actividad física y la participación social. Estas actividades proveen estrategias de prevención y autocuidado, que pueden integrar en su vida cotidiana a modo de fortalecer su bienestar emocional.



Reconociendo las emociones

El siguiente ejercicio le permitirá reflexionar sobre las actividades que realiza y generan emociones positivas como son: la alegría, la felicidad, el optimismo, la gratitud, la esperanza y el amor.

Tabla de las emociones

Instrucciones

En la próxima tabla, aparecen tres columnas. En la primera columna, escriba las emociones positivas que ha sentido en las dos últimas semanas. En la segunda columna, escriba las actividades que han generado estas emociones. En la tercera columna, escriba la última vez que realizó esta actividad.

Emociones positivas (Ejemplo: felicidad, alegría, gratitud, esperanza, etc.)	Actividades que realiza	Última vez que realizó esta actividad
1. Felicidad	1. Ir a la playa	1. marzo, 2022
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.

A relajarse

La siguiente actividad promueve la relajación y ayuda a liberar el estrés. Cuando su cuerpo está relajado, usted también puede sentirse mentalmente relajado.

Ejercicio de respiración

Instrucciones

- 1. BUSQUE** un lugar cómodo como, un sofá, una cama o una silla.
- 2. COLOQUE** una de sus manos en el abdomen y la otra en el pecho.
- 3. INHALE** profundamente.
- 4. AGUANTE** la respiración y cuente hasta 8 segundos.
- 5. EXHALE** por la boca.
- 6. REPITA** este ejercicio hasta que sienta calma.



Socializando

A continuación, se presentan algunos beneficios de la socialización.

Beneficios de socializar

Tener espacios para compartir con las personas puede mejorar la capacidad de manejar situaciones estresantes, aliviar los efectos de la angustia, y promover la buena salud mental, entre otros beneficios.

Para lograr estos espacios de socialización, puede contactar a personas de su interés mediante llamadas y videollamadas para:

- ✓ Despejarse.
- ✓ Tener un espacio de confianza y desahogo.
- ✓ Coordinar reuniones y salidas para disfrutar de un café.
- ✓ Crear su red de apoyo (iglesia, comunidad y vecindario).

Esto lo puede realizar cuando tenga un espacio de descanso o mientras esté tomando el café o el té.

SALUD Y BIENESTAR:
CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA CUIDADORES DE LA POBLACIÓN
ADULTA MAYOR

La siguiente actividad le ayudará a ejercitar su memoria.

Observe y recuerde...



Instrucciones

Observe la imagen detenidamente. Repita en voz alta lo que observa. Cubra la imagen y conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tiene la persona en la mano derecha?

2. ¿Qué tiene la persona en la mano izquierda?

3. ¿Qué hace la persona en la imagen?

Organice su tiempo

Las siguientes sugerencias le permitirán organizar su tiempo y realizar un plan de actividades. Es aconsejable lograr un balance entre el trabajo, responsabilidades, tiempo de ocio y descanso. Estos espacios de autocuidado contribuyen a tener una buena salud.

Sugerencias para organizar su tiempo

- 1. HACER** una lista de todas las tareas diarias y semanales, que tenga que realizar.
- 2. ORDENAR** según las tareas de mayor a menor prioridad.
- 3. ESTIMAR** el tiempo necesario para realizar cada tarea.
- 4. HACER** una lista de actividades que le gustaría realizar y el tiempo aproximado que necesita para llevarlas a cabo.
- 5. CONTINUAR** con las demás actividades si cuenta con tiempo adicional.



**SALUD Y BIENESTAR:
CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA CUIDADORES DE LA POBLACIÓN
ADULTA MAYOR**

Calendario de actividades

Instrucciones

Tomando en cuenta las sugerencias provistas en la página anterior, organice sus actividades colocándolas en el calendario.

SEMANA: <input type="text"/>						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Preguntas guías al finalizar la semana:

1. ¿Cuáles tareas completó? _____

2. ¿Cuáles tareas no completó? _____

Agendar sus tareas le ayudará a ser realista con el tiempo y los recursos que tenga. Recuerde, si no completó las tareas puede realizarlas en la próxima semana dependiendo de su prioridad.

Disfrute

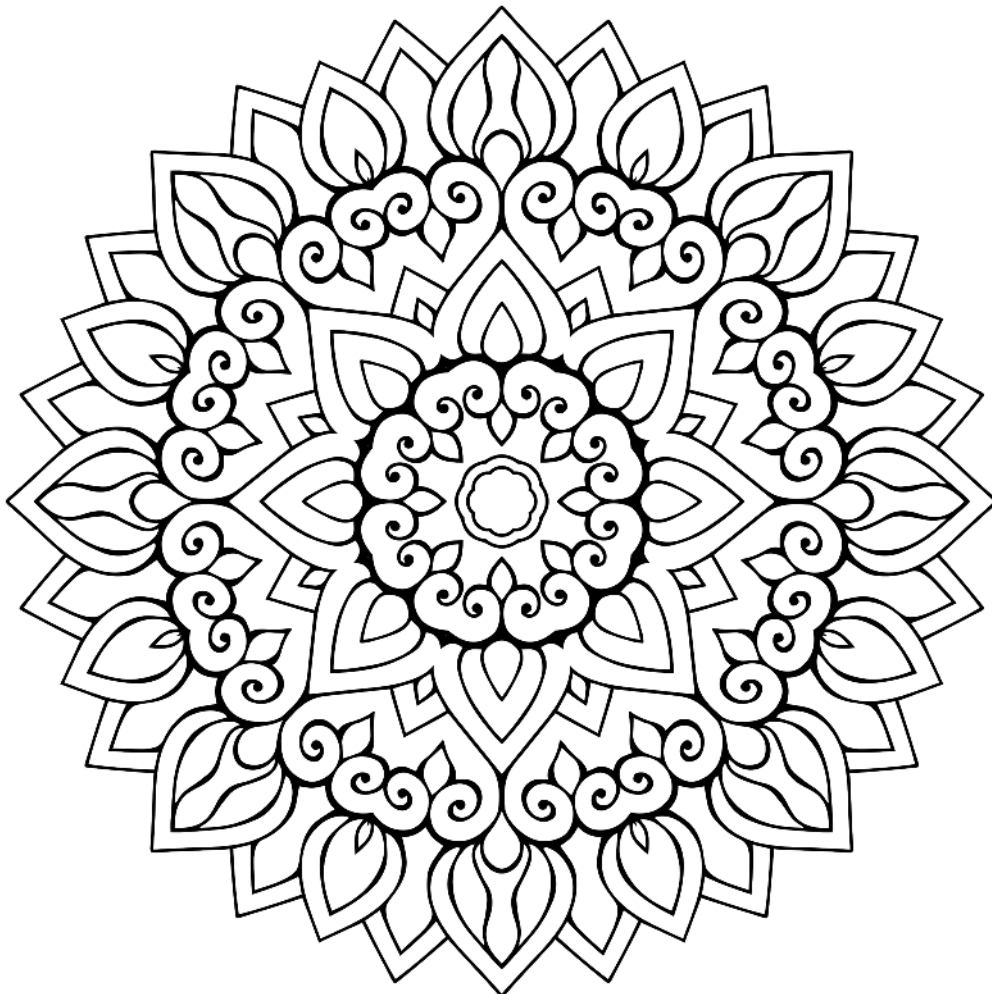
Realizar actividades que sean agradables tiene un impacto positivo en la salud física y emocional. Estas actividades pueden ser: escuchar música, realizar actividad física, sentarse en silencio, meditar, pintar o dibujar.

La siguiente actividad fomenta la concentración y la creatividad.

Espacio creativo

Instrucciones

Coloree la imagen que se muestra a continuación, utilizando crayones o lápices de colores.



Cuide su salud

La siguiente actividad promueve el cuidado de su salud, integrando frutas y vegetales a su dieta.

Prepare un menú

Instrucciones

Prepare un menú o comida con los siguientes ingredientes:

- ✓ Pimientos verdes
- ✓ Cebolla
- ✓ Ajo
- ✓ Pollo
- ✓ Lechuga
- ✓ Tomate
- ✓ Arroz
- ✓ Salsa de tomate
- ✓ Zanahoria
- ✓ Papas
- ✓ Sofrito
- ✓ Habichuelas



¿Cuál sería su menú?

¿Sabía que...?

Realizar actividades físicas puede contribuir, a su bienestar si está cuidando de una persona. El ejercicio previene enfermedades, fomenta mejores hábitos del sueño y le ayuda a sentirse con más energía.

Se recomienda realizar ejercicio, por un periodo de 20 minutos a 1 hora, 3 días a la semana.

Algunas actividades que puede realizar son:

- ✓ caminatas cerca de su hogar.
- ✓ ejercicios de estiramiento, utilizando videos como guía.
- ✓ aquaeróbicos, zumba, yoga, natación y pilates.

*Consulte a su médico primario antes de realizar cualquier actividad física.



SUGERENCIAS

PARA FACILITAR EL CUIDO DE UNA PERSONA

Las sugerencias que se presentan en esta sección, fomentan áreas que pueden facilitar el cuidado de una persona. Algunas de ellas son: la comunicación, organización, delegación de tareas, y algunas estrategias de consulta sobre la salud de la persona que está bajo su cuidado.



Sugerencias para facilitar
el cuidado de una persona

- 1. COMUNIQUE:** Establezca una comunicación efectiva entre usted y la persona que cuida. Esto facilitará el conocer las necesidades existentes que deben ser cubiertas.
- 2. ORGANICE:** Anote en un calendario las citas médicas junto con los teléfonos y horarios de los proveedores. También, puede escribir una lista y horario de administración de medicamentos. Esto le ayudará a tener la información disponible a la hora de continuar los servicios médicos de la persona adulta mayor.
- 3. DELEGUE:** Identifique personas que puedan sustituirle o ayudarle en las tareas que realiza durante el cuidado de una persona.
- 4. FOMENTE LA AUTONOMÍA:** Asigne tareas básicas de acuerdo con la funcionalidad de la persona que cuida para promover su independencia.
- 5. CONSULTE:** Infórmese sobre las condiciones y el cuidado adecuado de la persona bajo su cargo, y conozca sus gustos e intereses.
- 6. ESTABLEZCA LÍMITES:** Es posible que la persona que esté cuidando pueda requerirle más tiempo y ayuda de la que necesite. Ante esta situación, es necesario establecer un tiempo de autocuidado para fomentar su bienestar.

Preguntas que puede realizar
a un profesional de la salud

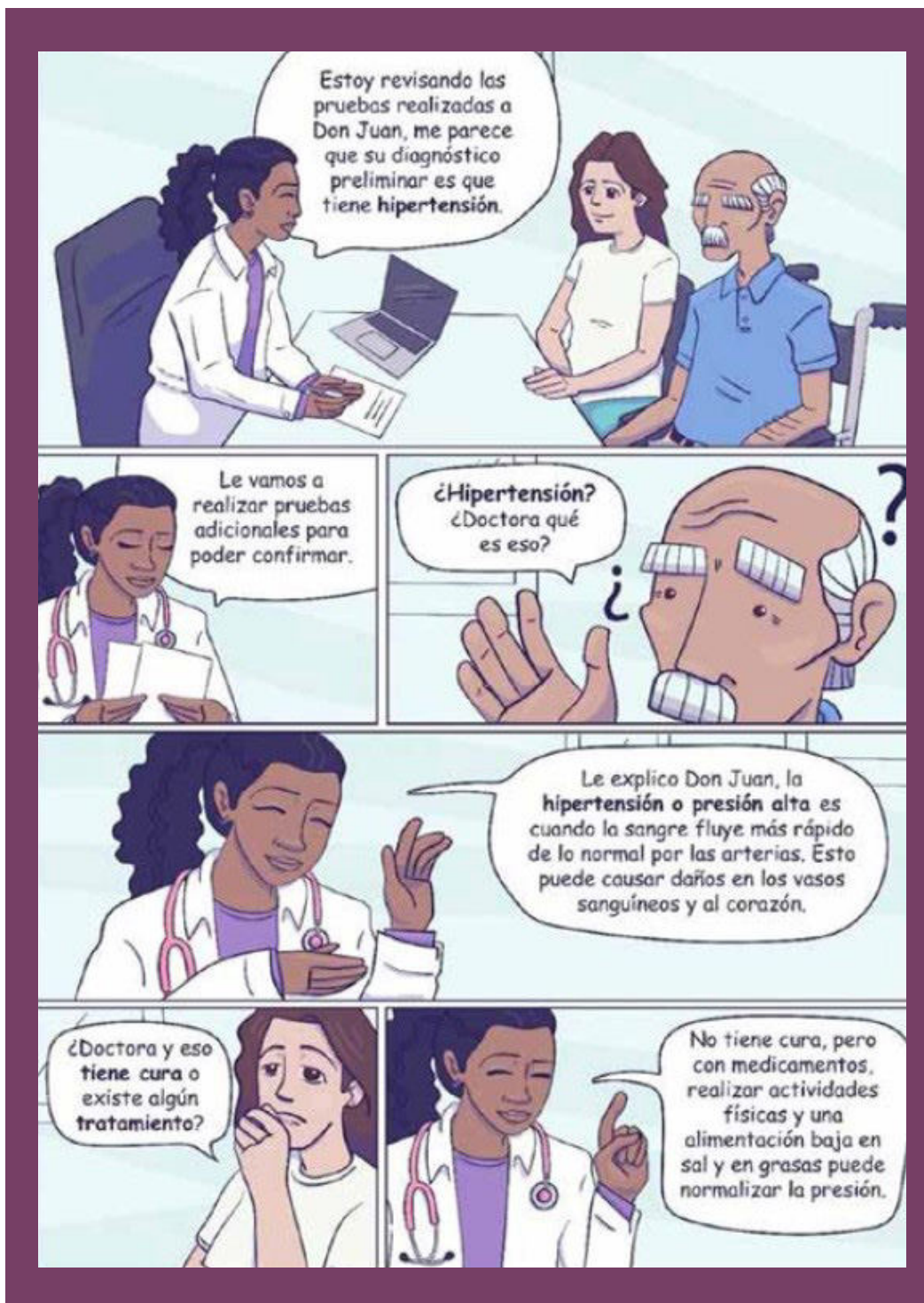
En caso de ser usted la persona autorizada legalmente para obtener información de la salud del adulto mayor bajo su cargo, puede utilizar las preguntas guías a continuación:

- ✓ ¿Cuál es el diagnóstico?
- ✓ ¿Cuál es la causa del diagnóstico?
- ✓ ¿Cuál es el tratamiento y duración de este?
- ✓ ¿Qué cantidad y cada cuánto tiempo se debe brindar el medicamento?



Tirilla educativa

En la próxima tirilla, le presentamos un ejemplo de cómo realizar preguntas al profesional de la salud.



Facilitando el cuidado

La siguiente actividad mejora la atención y, a su vez, permite repasar algunas sugerencias para facilitar el cuidado de otros.

Busca la palabra o frase escondida

Instrucciones

1. Escoja un número del 1 al 6.
2. El orden para la búsqueda debe ser de izquierda a derecha, continuando con la línea siguiente.
3. Anote en el espacio provisto las letras que se encuentran bajo el número que escogió.

Número escogido _____ **Palabra o frase** _____

●	6 O	1 C	4 D	3 P	3 R	●	2 F	5 E	2 O	3 E	1 O	●
6 R	2 M	3 G	5 S	2 E	3 U	1 M	6 G	2 N	5 T	2 T	3 N	4 E
2 E	3 T	1 U	5 A	3 E	6 A	2 L	3 A	6 N	1 N	4 L	2 A	●
5 B	2 A	3 U	2 U	3 N	5 L	●	3 P	2 T	5 E	3 R	2 O	3 O
●	5 Z	1 I	3 F	1 Q	6 I	●	4 E	3 E	5 C	3 S	3 I	3 O
4 G	2 N	6 C	3 N	3 A	5 A	1 U	3 L	6 E	5 L	3 D	3 E	6 S
1 E	5 I	3 L	2 O	5 M	2 M	4 U	3 A	5 I	3 S	2 I	5 T	1 S
●	4 E	2 A	3 A	3 L	5 E	●	1 E	3 U	6 E	3 D	5 S	●

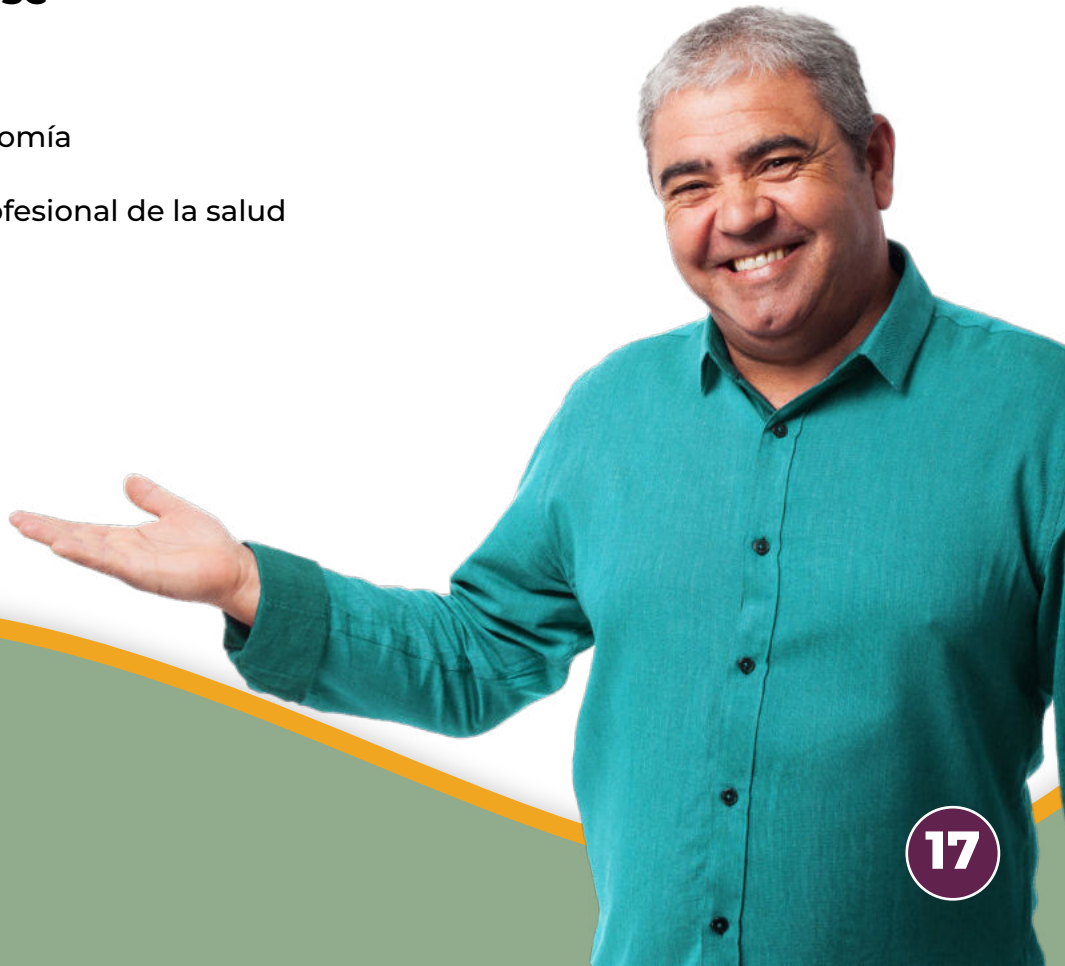
Respuestas

Palabra o frase escondida

●	6 O	1 C	4 D	3 P	3 R	●	2 F	5 E	2 O	3 E	1 O	●
6 R	2 M	3 G	5 S	2 E	3 U	1 M	6 G	2 N	5 T	2 T	3 N	4 E
2 E	3 T	1 U	5 A	3 E	6 A	2 L	3 A	6 N	1 N	4 L	2 A	●
5 B	2 A	3 U	2 U	3 N	5 L	●	3 P	2 T	5 E	3 R	2 O	3 O
●	5 Z	1 I	3 F	1 Q	6 I	●	4 E	3 E	5 C	3 S	3 I	3 O
4 G	2 N	6 C	3 N	3 A	5 A	1 U	3 L	6 E	5 L	3 D	3 E	6 S
1 E	5 I	3 L	2 O	5 M	2 M	4 U	3 A	5 I	3 S	2 I	5 T	1 S
●	4 E	2 A	3 A	3 L	5 E	●	1 E	3 U	6 E	3 D	5 S	●

Número Palabra o Frase

- 1** Comuníquese
- 2** Fomente la autonomía
- 3** Pregunte a un profesional de la salud
- 4** Delegue
- 5** Establezca límites
- 6** Organícese



Comentarios

Las actividades realizadas en este cuaderno fomentan áreas relacionadas con: la memoria, el lenguaje, la actividad física, la estimulación cognitiva y la promoción de relaciones interpersonales. Estas actividades proveen estrategias de prevención y autocuidado, que pueden incorporarse en su vida cotidiana a modo de fortalecer su bienestar emocional.



Recomendamos la búsqueda de ayuda profesional y sistemas de apoyo en el caso que sea necesario.

De necesitar servicios de apoyo, puede comunicarse con la línea PAS al **1-800-981-0023**; o acceder a la página web: <https://lineapas.assmca.pr.gov/> para información o chat.

**SALUD Y BIENESTAR:
CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA CUIDADORES DE LA POBLACIÓN
ADULTA MAYOR**

Programa de Equidad en Salud
Oficina de Planificación y Desarrollo
Departamento de Salud de Puerto Rico

INFORMACIÓN



equidad@salud.pr.gov



787-765-2929, ext. 9830

DEPARTAMENTO DE
SALUD

