

Información para el cuidador

Este folleto es para todos los cuidadores, ya sean, familiares, amigos o profesionales sanitarios

El rol del cuidador

Como cuidador de una persona con una herida, es muy probable que esté involucrado en varios aspectos de su vida diaria. Usted debe trabajar estrechamente con el profesional sanitario para asegurar que el cuidado sea proporcionado tan eficaz como sea posible

La mayoría de las heridas van a cicatrizar con éxito y según lo esperado, pero a otras les puede tomar más tiempo y afectar el bienestar por diversas razones.



Qué es Bienestar?

Definición–

Bienestar es un estado caracterizado por la felicidad, salud y paz mental¹

El bienestar para cada individuo es único, pero normalmente hay factores que las personas tienen en común, por ejemplo, la independencia o la interacción social.¹ Para la persona bajo su cuidado, lograr el bienestar puede significar muchas cosas, desde seguir sus pasiones hasta simplemente poder vivir de manera independiente en su hogar.²

Por qué el bienestar es importante?

Investigaciones han demostrado que deficiencias en el bienestar, pueden afectar las capacidades de las personas para sanar y hacer frente a sus situaciones.^{1,3-5} El bienestar abarca todos los aspectos de la vida y puede dividirse en 4 áreas:



Evaluando el Bienestar

Es importante identificar los factores que afectan el bienestar a través de estas áreas y cómo puede afectar muchos aspectos de la vida de las personas a su cuidado tales como:¹

- Capacidad para afrontar y cuidarse a sí mismo
- Progreso en la cicatrización de la herida
- Felicidad y satisfacción con la vida
- Estabilidad financiera y familiar



Ayudando a mejorar el bienestar de otros

El bienestar de las personas con heridas con frecuencia mejora a medida que empiezan a realizar actividades de autocuidado; y se involucran en las decisiones sobre su cuidado esto les ayuda a sentirse con más control sobre la cicatrización de su herida y esto les puede ayudar a mejorar.

- **Recuerde pedir ayuda¹** – si siente que le está costando proporcionar los cuidados o si la herida o algunas situaciones han cambiando, busquen ayuda o asesoría de un profesional sanitario.
- **Conversen acerca del bienestar¹** – Siéntense cada día y escriban en el “Bienestar con un diario de heridas”. Esto les ayudara a ambos a identificar como pueden mejorar juntos.
- **Priorice los problemas a tratar¹** – Intenten identificar juntos el factor que más afecta el bienestar y luego busquen formas de mejorar. Hable con un profesional sanitario, si requiere alguna recomendación o incluso que lo referencien si no es posible tratarlo en casa.
- **Establezca objetivos y metas²** – Converse con la persona bajo su cuidado los objetivos diarios o semanales, independiente de los pequeños que sean, lograr algo puede ser de gran ayuda.
- **Intente animar un poco más cada día¹** – Aumente la participación un poco más cada día, en aspectos como la movilización o participación en actividades, esto ayudará a la persona bajo su cuidado a progresar aún más.
- **Dialogue sobre pasatiempos o actividades²** – Mantener la mente y el cuerpo activos siempre que sea posible es esencial para mejorar el bienestar. Dialogue con la persona bajo su cuidado sobre pasatiempos que le interesen, por ejemplo: sudoku, juegos de palabras, pequeñas caminatas o compartir tiempo con amigos .

Autocuidado y toma de decisiones

Involucre activamente a la persona bajo su cuidado¹

Para reducir el miedo o la ansiedad cuénteles exactamente lo que está haciendo y explique el por qué.

Asegúrese que entiende el tratamiento¹

El conocimiento y la información les ayuda a sentirse con más control y menos ansiosos con su condición. Si algo cambia, explique el por qué.

Discutan juntos las decisiones sobre el cuidado¹

La participación en la toma de decisiones puede ayudar a la persona a su cuidado a sentirse más cómodo con su tratamiento

Intente mantenerse neutral

Comprenda que la ansiedad, dolor y miedo pueden causar reacciones negativas. Permanezca neutral ante cualquier aspecto desagradable de la herida para evitar que se sienta juzgado.

Fomente la independencia¹

Cuanto más involucrada este la persona en sus actividades de autocuidado se sentirá más empoderada y tendrá más control de su situación.

Proporcione la información requerida¹

Tener la información suficiente los hará más capaces de tomar una decisión basada en el buen juicio

Advanced Wound Management
Smith & Nephew S.A.U
Fructuós Gelabert, 2-4
08970 Sant Joan Despí,
T. +34 902 30 31 60
F. +34 902 30 31 70

www.smith-nephew.com

◊ Marca registrada de Smith+Nephew
Todas las marcas registradas
©Diciembre2020 Smith+Nephew
AWM-AWC-25289-es V1 Carer
wellbeinginformation 1220

Referencias

1. International Consensus: Promoting wellbeing in patients with wounds. An expert working group review. London: *Wounds International*, 2012. 2. Schickler P. Achieving health or achieving wellbeing? *Learning in Health and Social Care*, 2005: 4(4);217-227. 3. Cole-King A, Harding KG. Psychological factors and delayed healing in chronic wounds. *Psychosom Med* 2001; 63(2):216-20. 4. Persoon A, Heinen MM, van der Vleuten CJ, et al. Leg ulcers: a review of their impact on daily life. *J Clin Nurs*. 2004 Mar;13(3):341-54. 5. Vedhara K, Miles JN, Wetherell JM, et al. Coping style and depression influence the healing of diabetic foot ulcers: observational and mechanistic evidence. *Diabetologica* 2010; 53(8):1590-8.