

**“Escuela para Cuidadores de Adultos Mayores  
en estado de dependencia.”**

**Tania Méndez Amador  
MsC. Psicología de la Salud**

**“Centro de Investigaciones sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud”.  
CITED**

# Misión

- Promover el desarrollo de la investigación científica y la innovación tecnológica que permita introducir estrategias de promoción y prevención para un envejecimiento saludable y activo y nuevos métodos y técnicas de intervención para brindar una atención de alta calidad al Adulto Mayor y garantizar la formación de los recursos humanos con alto nivel de calificación en el campo de la Gerontología y la Geriatria.

# Objetivos

Entrenar al cuidador para un mejor afrontamiento en el cuidado del adulto mayor dependiente.

- ✓ Brindar información básica sobre las diferentes enfermedades que llevan al adulto mayor al estado de dependencia.
- ✓ Instruir acerca de las acciones cotidianas del cuidador con el adulto mayor.
- ✓ Desarrollar habilidades para el cuidado del adulto mayor.
- ✓ Entrenar en estrategias de afrontamiento al estrés.
- ✓ Proporcionar conocimientos necesarios para identificar la carga y como afrontarla.
- ✓ Disminuir la carga del cuidador.

# Metodología

## 1ra etapa:

- Caracterización de los cuidadores.
- ✓ escala de caracterización del cuidador
- Para identificar la carga
- ✓ la escala de Zarit.
- Para identificar las necesidades sentidas que tienen los cuidadores.
- ✓ grupo Focal.
- Identificación de necesidades de aprendizaje
- ✓ grupo de expertos.

## 2da etapa:

- Diseño del programa
- ✓ selección de temas, técnicas y herramientas a utilizar.
- ✓ distribución de temas por orden de prioridad y la selección de los especialistas a participar.
- Confección y aplicación del programa psicoeducativo
- ✓ para el grupo en efecto.

# Procedimiento.

- La Escuela está concebida para desarrollarse en 10 sesiones de trabajo, en 2 ó 3 frecuencias semanales de 2 horas de duración.
- El coordinador de la escuela será el especialista del equipo designado (geriatra, psicólogo, enfermera, trabajadora social, defectólogo, fisioterapeuta, farmacóloga, sociólogo y terapeuta ocupacional), el cual se encarga de coordinar todo el proceso y organización de la escuela.

## ESCUELAS PARA CUIDADORES.



# Impacto

- ✓ Se cuenta con una herramienta de trabajo que contribuye a capacitar a los cuidadores de adultos mayores dependientes.
- ✓ Mejora la atención y el servicio a los adultos mayores, optimizando la calidad de vida.
- ✓ Mejora la calidad del cuidado ofrecido al adulto mayor, los cuidadores aprenden a cuidar.
- ✓ Se evidencia un aumento de los conocimientos y habilidades del cuidador en el manejo a la persona que cuidan.
- ✓ Se logra una mayor socialización del cuidador, se gana en un mejor afrontamiento personal.
- ✓ La intervención incide en la disminución de los cambios en el comportamiento, se disminuye la carga del cuidador, mejora la conducta del enfermo y la calidad del cuidado ofrecido.
- ✓ Se han capacitado facilitadores de escuelas para cuidadores, en la atención primaria de salud de los Municipios, Plaza de la Revolución, Centro Habana y Playa.
- ✓ Lograr que el cuidador cuente con la información básica necesaria para atender con calidad al adulto mayor, disminuyendo el uso indiscriminado de los servicios y a su vez los costos de la salud pública.





**MANUAL PARA CUIDADORES  
DE PERSONAS EN ESTADO DE DEPENDENCIA**

# **¿CÓMO CUIDAR MEJOR?**

## **AUTORES**

Dr. Enrique Vega García  
Dr. Humberto Arencibia Pérez  
Dra. Liliam Rodríguez Rivera  
Dr. Roberto Diéguez Dacal  
Dra. Bárbara Leyva Salerno  
Dra. Zoraida Suárez Castellanos  
Dra. María Josefa Simón  
Dra. Marlene García Orihuela  
MsC. Mary Blanca López Pérez  
MsC. Tania Méndez Amador  
MsC. Aracely Devora Bombino  
MsC. Ana Margarita Espín Andrade  
Lic. Yoarlen Becali Ilario

Centro de Investigaciones sobre Longevidad  
Envejecimiento y Salud  
(CITED)

La Habana, 2008

## MANUAL PARA CUIDADORES DE PERSONAS EN ESTADO DE DEPENDENCIA

# ¿CÓMO CUIDAR MEJOR?

El envejecimiento aunque no equivale a enfermedad, suele acompañarse de un incremento de la carga de enfermedades crónicas las que a su vez contribuyen considerablemente a la carga de discapacidad por enfermedad, lo que deteriora su estado funcional y la calidad de vida, limitando a su vez la independencia para realizar las actividades de la vida cotidiana y su participación en la vida familiar y social.

La dependencia se refiere a la pérdida más o menos importante de la autonomía funcional y necesita de la ayuda de otros para su desenvolvimiento.

Cada vez más se percibe la necesidad de orientar a la familia en el mantenimiento de una calidad de vida adecuada del adulto mayor en estado de dependencia.

Para ello un grupo de especialistas en Gerontología y Geriátrica han diseñado este Manual que facilita una adecuada orientación profesional sobre el cuidado de estos Adultos Mayores con algún grado de dependencia y que redundará en una mejor calidad de vida.



IMPRESIÓN FINANCIADA POR  
HANDICAP INTERNATIONAL, LUXEMBURGO

*Distribución Gratuita*



**HANDICAP  
INTERNATIONAL**

Centro de Investigaciones  
sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud  
(CITED)

# EQUIPO DE TRABAJO

