



Sistema
de **Cuidados**

DOS: ASISTEN-
TES PERSONA-
LES QUE CUI-
DAN PERSONAS
MAYORES

¿QUÉ HACER
EN TIEMPOS DE
CORONAVIRUS?



Armamos este material con recomendaciones para apoyar tu trabajo y asegurar la calidad de los cuidados que recibirán las personas mayores. Estas se encuentran en una situación de mayor vulnerabilidad ante la infección debido a su edad, la presencia de una patología de base o comorbilidad, el contacto estrecho que mantienen con quienes conviven u otras personas del entorno o su disposición a estar entornos cerrados.



Por eso, es importante que sigas las recomendaciones de prevención para no propagar el virus, fundamentalmente el lavado de manos con agua y jabón y el cambio de ropa al llegar a la casa de la persona usuaria. Tu trabajo es clave y debe contribuir a brindar información sobre las medidas de higiene necesarias y el autocuidado. Esto tendrá efectos positivos sobre vos y sobre la calidad del cuidado que recibe quien es cuidada.



CUIDATE

Evitá el aislamiento. En las redes sociales existen grupos donde vas a poder estar en contacto con otras Asistentes Personales y mucha más gente. También, a través de estas vías compartiremos información actualizada que puede interesarte. Evitá leer y compartir noticias falsas. Evitá la sobreinformación.

La experiencia de cuidados bajo este contexto te permitirá desarrollar nuevas rutinas y habilidades. Planificar las tareas te dará mayor capacidad de aprovechar el tiempo. Puede ser algo sencillo como dividir la jornada en 2 o 3 momentos y asignarles actividades. Si hay tareas nuevas, es importante que evalúes su grado de importancia y a partir de esto determines el tiempo que va a llevarte. Puede ser útil llevar una agenda. Incluso, hacer anotaciones sobre algo que te resulte significativo en la jornada, recordatorios para hablar luego con la familia o alguna apreciación sobre tu estado de ánimo.

Si la persona mayor a la que cuidas vive sola, buscá generar acuerdos de provisión de materiales de higiene y alimentos con quienes sean sus referentes. Los espacios deben estar limpios, sobre todo las superficies que se tocan frecuentemente o las áreas de ingreso a la casa. Más allá de la situación de



Sistema de **Cuidados**

emergencia sanitaria, estas responsabilidades no pueden recaer sobre vos.

Si la persona mayor a la que cuidás convive con otras personas, tal vez éstas vean modificada su condición laboral en este contexto y esto altere la rutina. Intentá generar acuerdos claros respecto de las condiciones de tu trabajo, los horarios y las tareas. Poné límites a las demandas excesivas cuando éstas no estén contempladas dentro de tu horario laboral o no sean pertinentes a tu tarea. Tené siempre presente para qué la persona necesita ayuda y cuáles son las cosas que puede hacer sola. Promové su autonomía haciéndola asumir responsabilidades en su cuidado. Es importante que tengas siempre presente cuál es tu rol como Asistente Personal y ante cada nueva situación te preguntes: ¿es esa una tarea de cuidados? ¿es esa una tarea para mí? Conversá con la familia al respecto sin importar si haya que volver a reforzar lo conversado. Ante cualquier duda recordá que siempre podés consultar al Portal de Cuidados: *1811.

Las tareas de cuidado y asistencia para las cuales fuiste contratada refieren sólo a la persona mayor en situación de dependencia severa. Más allá de la situación de emergencia sanitaria tu responsabilidad no es asumir tareas respecto de otros miembros de la familia.



Sistema de **Cuidados**

Preacordá qué sucederá en caso de que alguien de la familia o la propia persona usuaria deba entrar en cuarentena por sospecha o contagio por coronavirus. Es importante generar acuerdos claros por adelantado. No tenemos ninguna definición preestablecida sobre la continuidad de tu trabajo en el marco de esta emergencia sanitaria. Los acuerdos de trabajo a partir del Programa de Asistentes Personales son entre privados y deberás conversar con la persona usuaria y su familia sobre cómo proceder. Recordá que siempre que tengas dudas sobre tu situación laboral, podés comunicarte con el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.

En caso de pausar tu trabajo, te recomendamos acordar con las personas referentes de la persona mayor con la que trabajás la mejor forma de transmitirle la noticia. Esta comunicación debe ser cuidadosa y contemplar la protección de quien la recibe. De todos modos, si ambas partes lo desean, pueden seguir en contacto por teléfono o en redes sociales.

¿QUÉ CONTARLES SOBRE EL CORONAVIRUS?

En todos los casos y cualquiera sea el nivel de deterioro o fragilidad que tenga la persona mayor con la que trabajes, no olvides que es adulta. No te recomendamos ocultarle la situación de emergencia sanitaria, sin embargo, cada situación



Sistema de **Cuidados**

y proceso individual es único, por lo que es necesario que tengas en cuenta algunas cosas.

En primer lugar, te recomendamos averiguar qué nivel de información maneja la persona. Podés preguntarle a ella o a sus personas referentes. Antes de profundizar en el tema o en la situación de emergencia, evaluá la pertinencia y el efecto posterior de la información que vas a darle. El cuidado físico y emocional siempre debe primar ante cualquier decisión.

A la hora de contarle lo que sea, chequeá que la información esté actualizada y provenga de una fuente confiable, sea el Ministerio de Salud o el Sistema Nacional de Emergencia, por ejemplo. Hay mucho material no veraz que solo genera confusión. No estas obligada a ser experta, siempre ante la duda es mejor reconocer que no se sabe. Pero a la hora de comunicar, es necesario que la información sea clara, sencilla, esté dosificada y se minimice lo que produzca mayor nivel de angustia para no aumentar la sensación de vulnerabilidad de la persona mayor. Generá conductas protectoras e intentá compartirle novedades que resulten esperanzadoras y que le brinden tranquilidad. Intentá reforzar el carácter transitorio de esta situación, todo volverá a la rutina de siempre, pero para eso debemos estar seguras de que ya no hay posibilidad de contagio.



Sistema de **Cuidados**

El contexto de emergencia sanitaria puede generar sensación de inminencia de muerte a las personas mayores, te recomendamos estar atenta al estado de ánimo de la persona usuaria y en caso de que notes cambios de humor intentá ver con ella por qué se produce y transmitile siempre a la familia.

A continuación te compartimos algunas recomendaciones:

- > Habilitá el espacio para que las persona mayor pueda manifestarte su enojo por posibles cambios en sus rutinas. No ver a sus familiares o no verlos con la misma frecuencia puede causarle tristeza o temor. Es importante explicarle lo que está pasando de manera sencilla y repetirlo cuantas veces sea necesario.

- > Intentá que la conversación sea sobre temas variados, no sólo en torno a la emergencia sanitaria.

- > En ningún caso minimices los sentimientos o emociones que siente, tampoco es necesario tener respuestas para cada planteo, a veces escuchar y mostrar empatía es la mejor estrategia.

- > Prestá atención a cualquier indicio de angustia. La situación de por sí puede generar estrés, temor, tristeza o ansiedad. Cualquier duda que te genere la comunicación ponelo a consideración de la familia. Llevar un registro del transcurrir diario de la persona y de las acciones que ha



Sistema de Cuidados

llevado adelante durante la jornada de trabajo, aunque sea breve puede facilitarte la comunicación con la familia y el seguimiento. Del mismo modo los familiares pueden también dejar registro de situaciones significativas que hayan ocurrido en tu ausencia.

> Es fundamental que puedas promover que la persona mayor para la que trabajas esté conectada con familiares, amigos/as, o cualquier referente afectivo que desee. En ningún caso el distanciamiento social debiese generar aislamiento. Te recomendamos usar los medios a los que esté habituada: teléfono, whatsapp, tablet Ibirapitá, etc. Pueden armar videollamadas grupales.

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDEN HACER JUNTAS?

Antes de pensar en cualquier actividad, realizá un relevamiento del estado de situación de la persona mayor, con el fin de recabar información sobre:

> Salud. Chequeá que la persona cuente con un termómetro, sus medicamentos de su uso diario y con implementos básicos de higiene.

> Redes de sostén. Chequeá que cuente con familiares o vecinos que la puedan ayudar. En caso contrario, verificá de qué forma podés conseguir la ayuda que haga que la persona



Sistema de **Cuidados**

salga lo menos posible.

> Alimentación. Chequeá si la persona cuenta con recursos para la semana o necesita algún alimento no perecedero para administrarse en estos días.

> Manejo de tecnología. Chequeá si la persona cuenta con wifi en su casa, si su celular cuenta con cámara, si tiene Tablet y si la maneja.

Si tenés síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar o secreción nasal, no vayas a trabajar. Recordá siempre que la persona con la que trabajás es población de riesgo frente al coronavirus.

Es importante pensar junto a la persona usuarias actividades para realizar juntas que contemplen sus gustos y preferencias. Es importante que promuevas el mantenimiento de sus rutinas, los horarios de sueño y de alimentación o incluso, que puedas generarle nuevas.

Informate con el servicio de salud si existe alguna medida específica de prevención para la persona usuaria. Trasládale a la familia las dudas que tengas.

Es importante que motives la actividad física de la persona mayor para la que trabajás. El ejercicio ayuda a fortalecer el



Sistema de **Cuidados**

sistema inmune, disminuye inflamaciones, trae beneficios mentales y emocionales. En los casos en los que la persona mayor ya tenga establecidas rutinas de ejercicio físico, incentivala a que las realice. Sino, te recomendamos que caminen un poco cada día en el patio o en el jardín, sino también dentro de la casa.

GUÍA DE RECURSOS

WWW.GUB.UY/MINISTERIO-SALUD-PUBLICA

PROTOCOLO DE PERSONAS EN RIESGO, PROTOCOLO DE ENTRADA, MEDIDAS DE PREVENCIÓN.