



TALLERES de AUTOCUIDADO y HÁBITOS SALUDABLES para PERSONAS CUIDADORAS

Objetivos, tips e ideas clave y retos de futuro



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Créditos

Título: "CUIDA-TE: talleres de autocuidado y hábitos saludables para personas cuidadoras".

Coordinación técnica: Antonio Reyes Chica, director general; Clara I. Cuenca Galán, directora de servicios y programas; Marta Tante García, coordinadora de proyectos; Samuel Regueira de la Rosa, responsable de comunicación. - Federación Nacional ASPAYM.

Elaboración de contenidos, compilación y participación en los talleres:

Yolanda Hernández Porras, directora - ASPAYM Madrid.

Belén Gómez-Saldaña, terapeuta ocupacional; Anabel Velázquez, terapeuta ocupacional; Alan Akhimien, usuario e influencer - Fundación Lesionado Medular.

Eva M^a Rosa Martínez, técnica de comunicación - ASPAYM Murcia.

Laura Suárez Cuervo, fisioterapeuta; Raquel Yajaira Gómez de Merina, cuidadora - ASPAYM Principado de Asturias.

Marina Pujol Ibáñez, fisioterapeuta - ASPAYM Catalunya.

Rosa M^a Cerón Navarro, fisioterapeuta - ASPAYM Sevilla.

Eva M^a García Peña, enfermera - ASPAYM Comunidad Valenciana.

Alba Rodríguez Pérez, nutricionista - ASPAYM Córdoba.

Eva Jiménez López de la Llave, Teresa Garrido, enfermeras - en colaboración con ASPAYM Toledo desde el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo.

Silvia Pozo Lobato, psicóloga - ASPAYM Granada.

Celia Ramos Polo, técnica de juventud - Fundación ASPAYM Castilla y León.

Diana Martínez González, terapeuta ocupacional; Teresa Sacristán Morato, usuaria - ASPAYM Madrid.

Mario Lerín Marchante, psicólogo - ASPAYM Cuenca.

María del Carmen Fuentes Matas, psicóloga - ASPAYM Málaga.

Subvencionado por: Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, con cargo a la asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y del Impuesto de Sociedades.

Responsable edición digital: Federación Nacional ASPAYM.

1ª edición electrónica: enero 2025.



Índice

1. Introducción	4
2. ¿En qué consiste CUIDA-TE?	5
Talleres y sesiones online	5
3. Bloques de los talleres.....	6
A. NUEVAS TECNOLOGÍAS APLICADAS AL CUIDADO	6
Apps y domótica para la persona cuidadora	6
Aprovechamiento de las redes sociales para estar conectado con el exterior.....	8
B. BIENESTAR FÍSICO PARA CUIDAR	10
Técnicas de movilización y transferencias para cuidadores y cuidadoras de personas con discapacidad	10
Entrenamiento personal.....	12
Higiene postural y ergonomía para personas cuidadoras.....	14
C. SALUD EN LOS CUIDADOS	16
Cómo tratar el intestino neurógeno.....	16
Hábitos saludables en nutrición.....	18
Cuidados urinarios.....	20
D. AUTOCONOCIMIENTO Y AYUDA MUTUA PARA CUIDAR	22
Autoestima y habilidades sociales.....	22
Mindfulness	24
Comunicación entre la persona cuidadora y la persona cuidada	26
Apoyo mutuo de personas cuidadoras.....	28
Síndrome burnout: cómo evitar que cuidar nos “queme”	30



1. Introducción

“**CUIDA-TE: hábitos saludables y autocuidado para personas cuidadoras**”, destinado a la figura de las personas cuidadoras y a su bienestar físico y emocional, plantea distintas sesiones online dirigidas a quienes atienden a personas con lesión medular y otras discapacidades físicas.

En este sentido, para contextualizar la necesidad, en la “**Guía de manejo integral de la lesión medular**” de ASPAYM Madrid se define el nivel de apoyo que requieren las personas con lesión medular en función del nivel dónde se ha producido el daño. Así, queda definido de la siguiente forma:

- Tetraplejía C1-C3: asistencia 24 horas al día.
- Tetraplejía C4: asistencia 24 horas al día.
- Tetraplejía C5: asistencia 16 horas al día y con necesidad de productos de apoyo para poder solicitar asistencia en las horas restantes.
- Tetraplejía C6: asistencia 10 horas al día, y durante el resto del tiempo deben contar con los medios necesarios para solicitar asistencia en caso necesario.
- Tetraplejía C7-C8: asistencia durante al menos 8 horas al día y el resto debe contar con los productos de apoyo adecuados y la posibilidad de solicitar asistencia.
- Paraplejía T1-T9: asistencia de al menos 3 horas al día.
- Paraplejía T10-L1: asistencia de al menos 2 horas al día.
- Paraplejía L2-S5: no requieren asistencia.

Se ha de tener en cuenta que estos baremos pueden variar en el caso de que se produzcan complicaciones como úlceras por presión, o por el simple envejecimiento de la persona a la que se prestan los cuidados.

Asimismo, **las personas con lesión medular y otras discapacidades requieren de apoyo para poder realizar muchas de las acciones cotidianas que todos realizamos**. Entre dichas acciones predominan las **actividades básicas de la vida diaria (ABVD)**, tales como ayudar a comer, a vestirse, al aseo, a moverse, cambiar pañales, acostarse, etc; así como actividades instrumentales de la vida diaria, tales como preparar comidas hacer la compra, tomar la medicación, salir a la calle, etc. Esto hace que **requieran de apoyo profesional**, el cual resulta insuficiente por la intensidad de los cuidados necesarios en función del nivel de lesión, lo que obliga a que **los cuidados no profesionales o familiares tengan un gran peso** en la calidad de vida de las personas cuidadas.

“**CUIDA-TE: hábitos saludables y autocuidado para personas cuidadoras**” es un programa coordinado por la Federación Nacional ASPAYM, que cuenta con la participación de ASPAYM Córdoba, ASPAYM Granada, ASPAYM Málaga, ASPAYM Sevilla, Fundación ASPAYM Castilla y León, ASPAYM Cuenca, ASPAYM Toledo, ASPAYM Cataluña, ASPAYM Madrid, Fundación Lesionado Medular y ASPAYM Comunidad Valenciana.

Se cuenta con los **profesionales de las entidades ejecutantes u otras colaboradoras**, así como con **personas voluntarias (personas cuidadoras)** tanto para la detección de necesidades como para el desarrollo de los talleres incluyendo su participación en estos e igualmente en la fase de evaluación.



2. ¿En qué consiste CUIDA-TE?

Objetivos

“CUIDA-TE” contempla varios objetivos, destinados a las personas cuidadoras como potenciales beneficiarias. Entre estas metas se encuentran:

- **Dotar de herramientas y recursos** de utilidad para la mejora de la calidad de vida y del desempeño de las acciones de las personas cuidadoras.
- **Actualizar conocimientos** en materia de autocuidados de personas cuidadoras.
- **Reducir la brecha de género** aportando recursos para que los cuidados sean compartidos con otras personas cuidadoras.
- **Dar voz a las personas cuidadoras** para que puedan proponer, plantear y promover soluciones para las circunstancias a las que se enfrentan.
- **Reducir el impacto negativo** que los cuidados de personas dependientes producen en las personas que cuidan.
- **Crear espacios de reflexión, intercambio y análisis** sobre el desempeño del trabajo de cuidador/a.

Mediante el contenido del programa, se ofrecen las herramientas, pautas y recursos que las personas cuidadoras necesitan para mejorar todos los aspectos (emocionales, físicos, relacionales, etc.) para los que en muchos casos no están preparados, no cuentan con tiempo o no pueden dedicarlo a su preparación.

Talleres y sesiones online

Nuevas tecnologías aplicadas al cuidado

- Apps y domótica.
- Las redes sociales para estar conectado con el exterior.

Bienestar físico para cuidar

- Técnicas de movilización y transferencias.
- Entrenamiento personal.
- Ergonomía e higiene personal.

Salud en los cuidados

- Cómo tratar el intestino neurógeno.
- Hábitos saludables en nutrición.
- Cuidados urinarios.

Autoconocimiento y ayuda mutua

- Autoestima y habilidades sociales.
- Mindfulness.
- Comunicación entre la persona cuidadora y la persona cuidada.
- Apoyo mutuo de personas cuidadoras.
- Síndrome de burnout: cómo evitar que cuidar nos “queme”.



3. Bloques de los talleres

A. NUEVAS TECNOLOGÍAS APLICADAS AL CUIDADO

Apps y domótica para la persona cuidadora

Objetivos

- Promover la autonomía y calidad de vida de personas con discapacidad mediante el uso de tecnologías accesibles y domótica.
- Presentar soluciones prácticas y asequibles para la automatización del hogar y el control de dispositivos en el entorno diario.
- Difundir aplicaciones y herramientas útiles que faciliten la participación, seguridad y adaptación en actividades cotidianas.

Tips e ideas claves

- Las tecnologías permiten mejorar la autonomía y calidad de vida de las personas con discapacidad, permitiendo una gran accesibilidad a actividades cotidianas con una gran variedad de recursos disponibles.
- La domótica o automatización del hogar puede facilitar las tareas domésticas y proporcionar seguridad y autonomía en las personas con discapacidad.
- Se plantean varias propuestas de soluciones para hacer de tu entorno un espacio más accesible a través de la domótica.

Retos de futuro

- Promover que las tecnologías y sistemas de domótica sean económicamente accesibles y compatibles con diferentes niveles de discapacidad y las necesidades individuales.
- Facilitar la formación y alfabetización tecnológica, para superar barreras de aprendizaje para que las personas con discapacidad física y las personas que trabajan en los cuidados puedan utilizar estas herramientas de manera efectiva.
- Luchar por la interoperabilidad tecnológica, para lograr que los dispositivos y plataformas de diferentes marcas trabajen juntos sin problemas para crear ecosistemas integrados y personalizables.
- Trabajar desde las entidades sociales junto al sector tecnológico por una evolución tecnológica constante donde se aseguren que las innovaciones en inteligencia artificial y domótica continúen enfocándose en mejorar la autonomía, evitando que los avances se desvíen hacia soluciones exclusivas o no accesibles.



¿Quieres acceder al taller completo?

Cuida-Te Sesión 01: Apps y domótica



Ilustración 1 - Taller “APPS y domótica para la persona cuidadora”

Realizado por: Fundación Lesionado Medular.

Participantes: Belén Gómez-Saldaña, terapeuta ocupacional; Anabel Velázquez, terapeuta ocupacional; Alan Akhimien, usuario e influencer - Fundación Lesionado Medular.



Aprovechamiento de las redes sociales para estar conectado con el exterior

Objetivos

- Fomentar la conexión social a través de la creación de vínculos significativos con el exterior mediante redes sociales, promoviendo el intercambio de experiencias y la construcción de una red de apoyo.
- Capacitar a cuidadores y familiares con herramientas y ejemplos prácticos para que utilicen las redes sociales como medio de acceso a recursos útiles, promoción de la inclusión y gestión de cuidados.
- Utilizar redes sociales como medio para concienciar y sensibilizar, difundir mensajes que promuevan la empatía y comprensión sobre la discapacidad, destacando historias personales y campañas inspiradoras.

Tips e ideas claves

- Existen grupos de apoyo en redes sociales, a través de plataformas como Facebook, WhatsApp o Telegram que permiten a personas cuidadoras y familiares compartir experiencias, recursos útiles y brindar apoyo emocional mutuo en espacios creados para ello.
- Seguir perfiles y páginas especializadas, como pueden ser las entidades que integran la red ASPAYM, así como otras organizaciones, profesionales de salud y centros de atención, publican información relevante, eventos y recursos que ayudan a estar al día con novedades sobre cuidados y discapacidad.
- Participar o visitar webinars y conferencias online donde aprender nuevas técnicas, avances médicos y estrategias de afrontamiento en los cuidados.

Retos de futuro

- Garantizar que las plataformas de redes sociales sean plenamente accesibles, eliminando barreras en la navegación y mejorando su usabilidad para personas con diferentes capacidades.
- Trabajar por reducir la brecha digital mediante el acceso equitativo a dispositivos, conexión a internet y formación sobre el uso de redes sociales.
- Fomentar la protección de la privacidad y seguridad al compartir información y/o participar en redes sociales.

¿Quieres acceder al taller completo?


Cuida-Te Sesión 02: Las redes sociales para estar en contacto con el exterior 



Ilustración 2 - Taller "Las redes sociales para estar en contacto con el exterior"

Realizado por: ASPAYM Murcia.

Participantes: Eva M^a Rosa Martínez, técnica de comunicación - ASPAYM Murcia.



B. BIENESTAR FÍSICO PARA CUIDAR

Técnicas de movilización y transferencias para cuidadores y cuidadoras de personas con discapacidad

Objetivos

- Capacitar a personas cuidadoras en técnicas seguras y eficientes de movilización y traslado para personas con movilidad reducida, minimizando el riesgo de lesiones.
- Fomentar la higiene postural y la ergonomía en las actividades de cuidado para proteger la salud del cuidador y garantizar el confort y la seguridad de la persona.
- Promover el uso de productos de apoyo y posturas correctas para facilitar la autonomía y la cooperación entre persona atendida y persona cuidadora.


Tips e ideas claves

- Es importante cuidar la higiene postural y ergonomía, aplicando posturas correctas para reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas tanto en cuidadores como en las personas con movilidad reducida.
- Utiliza técnicas seguras de movilización a través de procedimientos específicos que garantizan la seguridad y el confort de la persona a la que atendemos.
- Aprovecha la ayuda de productos de apoyo como discos giratorios, tablas de transferencia, grúas, camas ajustables, etcétera, para optimizar los traslados y movimientos.
- Promueve un espacio donde la comunicación y la autonomía de la persona atendida sean protagonistas, busca el bienestar emocional de cuidador/a y persona cuidada e incentiva su participación activa en los movimientos para fomentar su autonomía.

Retos de futuro

- Garantizar que las personas cuidadoras y personal dedicado a la atención directa en centros estén actualizados en técnicas de movilización, higiene postural y uso de productos de apoyo para brindar un cuidado seguro y eficiente.
- Implementar programas permanentes de ergonomía y prevención de riesgos laborales para proteger la salud del personal de cuidado.
- Promover la formación e información sobre las últimas innovaciones en productos de apoyo, así como las ayudas y/o subvenciones para acceder a estos.
- Fomentar junto a las ortopedias y/o empresas distribuidoras mejoras de los productos de apoyo, así como creación de dispositivos que mejoren la atención a las personas y la seguridad de las personas que cuidan.

¿Quieres acceder al taller completo?

Cuida-Te Sesión 03:
Técnicas de movilización y transferencias 

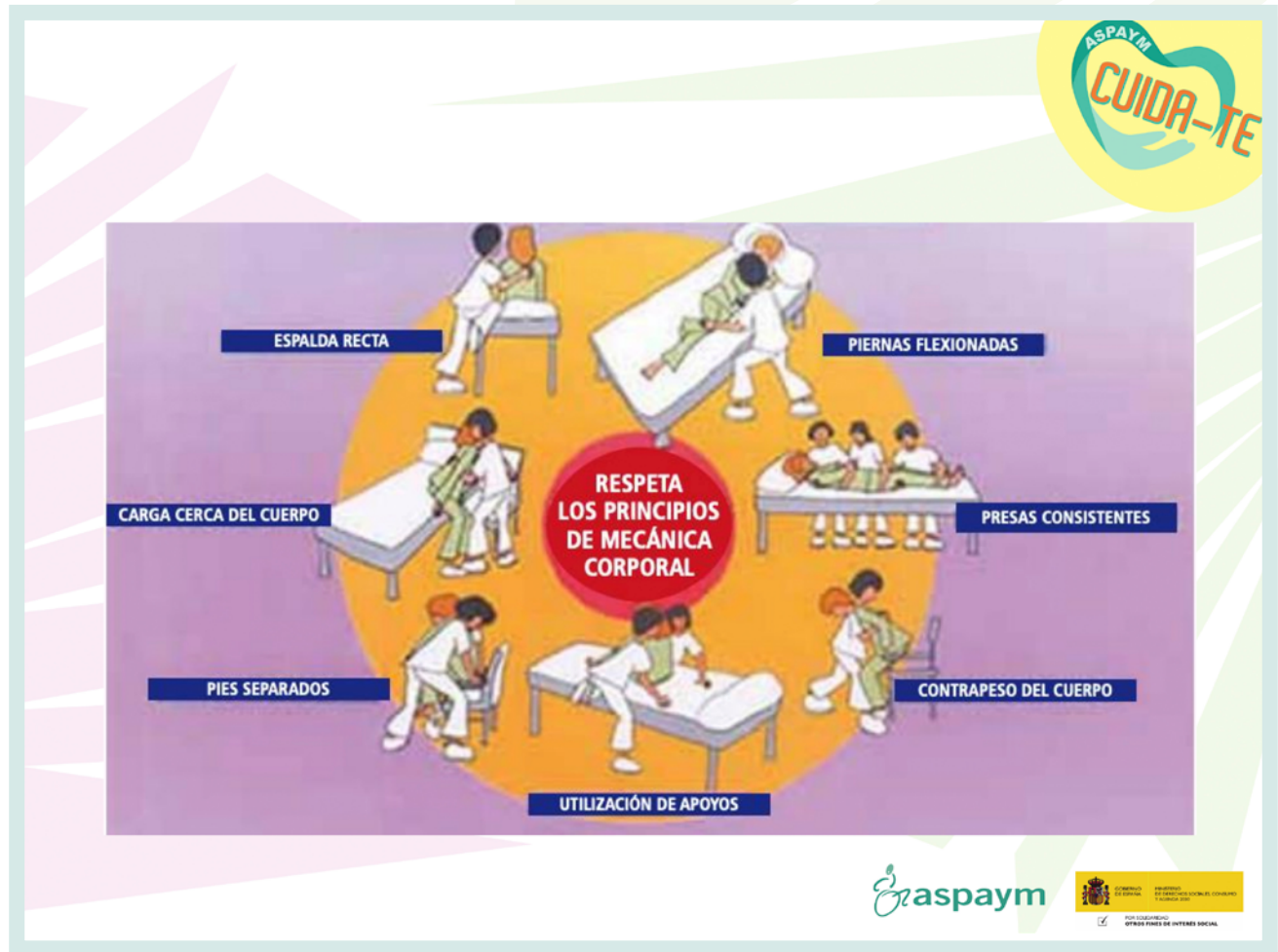


Ilustración 3 - "Técnicas demovilización y transferencias"

Realizado por: ASPAYM Principado de Asturias.

Participantes: Laura Suárez Cuervo, fisioterapeuta; Raquel Yajaira Gómez de Merina, cuidadora-ASPAYM Principado de Asturias.



Entrenamiento personal

Objetivos

- Informar a las personas cuidadoras sobre el riesgo de sufrir lesiones, especialmente en hombros, codos y zona lumbar, durante la movilización y transferencias de personas con movilidad reducida.
- Proporcionar consejos prácticos y efectivos para prevenir lesiones mediante estrategias de cuidado corporal.
- Implementar un programa de entrenamiento personal que combine ejercicios de fortalecimiento, estiramiento y movilidad para proteger la salud física de las personas cuidadoras.

Tips e ideas claves

- Las personas cuidadoras son propensas a sufrir lesiones en hombros, codos y zona lumbar durante las movilizaciones, por lo que es fundamental adoptar medidas preventivas.
- Incorpora ejercicios específicos de fortalecimiento en tu día a día y estiramientos para reducir el riesgo de lesiones.

Retos de futuro

- Promover programas para fomentar la salud de las personas cuidadoras a través de formación y entrenamiento físico que prevengan lesiones, mejoren la resistencia física y promuevan el bienestar general de quienes cuidan a personas con movilidad reducida.
- Facilitar herramientas y espacios adecuados para la práctica de ejercicios.
- Fomentar una cultura que valore la salud física y emocional de las personas cuidadoras, integrando este enfoque en los objetivos estratégicos de las entidades.
- Implementar sistemas para monitorear la eficacia de los programas de entrenamiento y adaptar las técnicas según las necesidades y avances en investigación ergonómica y de cuidado físico.



((LINK))

¿Quieres acceder al taller completo?

Cuida-Te Sesión 04:
Entrenamiento personal



Ilustración 4 - Taller "Entrenamiento personal"

Realizado por: ASPAYM Catalunya.

Participantes: Marina Pujol Ibañez, fisioterapeuta.



Higiene postural y ergonomía para personas cuidadoras

Objetivos

- Enseñar a las personas cuidadoras a realizar actividades diarias de manera segura, minimizando el riesgo de lesiones musculoesqueléticas a través de la ergonomía y la higiene postural.
- Identificar los factores de riesgo personales, del entorno y de las personas con movilidad reducida que pueden influir en la aparición de lesiones durante las movilizaciones y cuidados.
- Proporcionar herramientas prácticas, como principios básicos de movilización y métodos de evaluación de riesgos, para mejorar la seguridad y eficiencia en el cuidado.

Tips e ideas claves

- Es importante pensar en la ergonomía y movilización segura, conoce y utiliza las técnicas adecuadas, como mantener la espalda recta y flexionar rodillas al levantar peso.
- Identifica los riesgos de tu entorno, emplea productos de apoyo y evita movimientos repetitivos o forzados.
- Para mejorar todo esto ten hábitos saludables: ejercicio regular, descanso, dieta balanceada y cuidado de la salud física.
- Además, podemos evaluar los riesgos con métodos como MAPO, ZARIT y CARE Thermometer para medir sobrecarga y exposición.

Retos de futuro

- Implementar programas de capacitación regular para cuidadores formales e informales, asegurando el uso adecuado de técnicas y herramientas de movilización.
- Fomentar hábitos saludables entre personas cuidadoras y personas con movilidad reducida, incluyendo programas de ejercicio, alimentación saludable y apoyo psicológico.
- Implementar sistemas para monitorear la sobrecarga física y emocional de las personas cuidadoras y tomar medidas preventivas para evitar su aparición.
- Fomentar que los entornos sean accesibles y seguros para facilitar las movilizaciones y minimizar los riesgos, especialmente en hogares y centros de atención.

¿Quieres acceder al taller completo?

Cuida-Te Sesión 05: Ergonomía e higiene postural



LESIONES EN PERSONAS CUIDADORAS

PASOS A SEGUIR EN LAS MOVILIZACIONES

1. EVALUAR EL TRABAJO

- PESO Y AUTONOMÍA
- NECESIDAD DE USAR GRÚA O FACILITADORES U OTRA PERSONA
- DISPONIBILIDAD DE ESPACIO Y MATERIAL NECESARIO
- CONOCER LA MOVILIZACIÓN Y COMO HACERLA

2. RESPETAR LOS PRINCIPIOS BÁSICOS EN LA MOVILIZACIÓN

- CAMA O SILLA FRENADA
- CUIDADO CON Sonda, GOTEROS O APÓSITOS
- EMPLEAR PUNTOS EXTERNOS DE APOYO (RODILLA SOBRE CAMA O RODILLA)
- PERSONA A MOVILIZAR PEGADA AL CUERPO
- OBSERVAR REACCIONES DE DOLOR EN LA MOVILIZACIÓN
- AGARRE CONSISTENTE Y SEGURO
- MEJOR EMPUJAR QUE TIRAR
- ESPALDA RECTA, FLEXIONANDO RODILLAS. PIES SEPARADOS Y EVITAR GIROS CON TORSIÓN DE ESPALDA SIN MOVILIZAR PIES
 - CUERPO COMO CONTRAPESO

3. USAR CALZADO ADECUADO

NO UTILIZAR ZUECOS. CALZADO ANTIDESLIZANTE, CERRADO Y BIEN SUJETO.



Ilustración 5 - Taller "Higiene postural y ergonomía para personas cuidadoras"

Realizado por: ASPAYM Sevilla.

Participantes: Rosa Mª Cerón Navarro, fisioterapeuta.



C. SALUD EN LOS CUIDADOS

Cómo tratar el intestino neurógeno

Objetivos

- Enseñar estrategias para manejar el intestino neurógeno de manera autónoma.
- Mejorar la calidad de vida mediante el control de síntomas y el impacto psicológico.
- Prevenir complicaciones como estreñimiento, infecciones o incontinencia.
- Promover hábitos saludables con rutinas higiénico-dietéticas efectivas.
- Brindar apoyo técnico y emocional a pacientes y cuidadores.

Tips e ideas claves

- Establecer un plan de cuidados personalizado, con hábitos higiénico-dietéticos (dieta equilibrada, rica en fibra, mantenerse hidratado y evitar alimentos que puedan agravar los síntomas) y crear rutinas regulares puede mejorar la calidad de vida de la persona.
- Conoce las técnicas de evacuación disponibles y elige con ayuda profesional la que mejor se aplica en tu caso.
- Conoce y evita las posibles complicaciones como impactación fecal, infecciones urinarias o disreflexia autónoma mediante medidas preventivas y seguimiento constante.
- Podemos manejar el impacto psicológico mediante apoyo emocional, asesoramiento profesional y estrategias para reducir el estrés.

Retos de futuro

- Garantizar la capacitación especializada y disponibilidad de herramientas y tecnologías para el manejo del intestino neurógeno.
- Promover proyectos o recursos para apoyar a las personas que así lo requieran a través del abordaje de los aspectos físicos, emocionales y sociales, incluyendo apoyo psicológico y prevención del aislamiento.
- Promover la concienciación social y políticas inclusivas que mejoren el acceso a cuidados y recursos.
- Impulsar estudios y desarrollo de nuevas terapias y dispositivos para optimizar el manejo de esta condición.

((LINK))

¿Quieres acceder al taller completo?

Cuida-Te Sesión 06: Cómo tratar el intestino neurógeno

COMO TRATAR EL INTESTINO NEURÓGENO

SÍNTOMAS

Estreñimiento	Incontinencia Fecal	Síntomas colorrectales
Impactación fecal	Manchados de heces	Hemorroides/Sangrados
Distensión abdominal	Fuga de heces	Fisuras
Naúseas y pérdida de apetito		Espasmos
Disreflexia autónoma		ITUs

Prevencción

Oxido de Zinc

Ilustración 6 -Taller “Cómo tratar el intestino neurógeno”

Realizado por: ASPAYM Comunidad Valenciana.
Participantes: Eva M^a García Peña, enfermera.



Hábitos saludables en nutrición

Objetivos

- Fomentar el consumo de alimentos que satisfagan las necesidades nutricionales y contribuyan al bienestar general.
- Adaptar una dieta equilibrada a las necesidades de cada persona.
- Enseñar prácticas alimenticias y estilos de vida que mejoren la salud física y mental.
- Concienciar sobre la importancia de la actividad física.

Tips e ideas claves

- Adopta una dieta equilibrada a través del consumo de alimentos variados y ricos en nutrientes esenciales, priorizando frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales.
- Podemos prevenir enfermedades con un control de las porciones, evitar alimentos ultraprocesados y mantener una hidratación adecuada para reducir riesgos como obesidad y diabetes.
- Adapta la dieta a tus necesidades específicas como condiciones médicas, discapacidades o preferencias personales.
- Complementa con hábitos saludables como el ejercicio regular, buen descanso y educación continua sobre prácticas nutricionales.

Retos de futuro

- Diseñar programas accesibles que enseñen a las personas con discapacidad y las personas que las cuidan la importancia de una dieta equilibrada y cómo implementarla en su vida diaria.
- Sensibilizar sobre hábitos de vida saludable, a través de campañas para fomentar la combinación de buena alimentación con ejercicio físico y el manejo del estrés, adaptadas a las capacidades de cada individuo.
- Promover iniciativas públicas y privadas que consideren las necesidades alimenticias específicas de las personas con discapacidad en colegios, residencias y centros laborales.
- Impulsar estudios que exploren nuevas formas de mejorar la nutrición y el bienestar de las personas con discapacidad, incluyendo tecnología de apoyo para la preparación y consumo de alimentos.

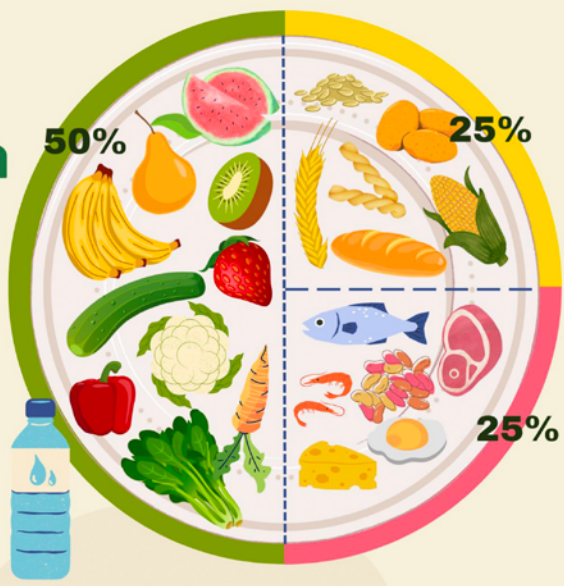
¿Quieres acceder al taller completo?

Cuida-Te Sesión 07:
Hábitos saludables en nutrición



y ahora que tenemos la compra, vamos a comer!!

- ¡Una guía visual tan fácil que planificar tus comidas será pan comido!
- Ideal para comidas principales como almuerzo y cena
- Se adapta a tus costumbres como un guante y te salva en esos días en que tu mente se queda en blanco sobre qué comer.
- Este modelo es como un mapa que nos guía para asegurarnos de que cada comida sea equilibrada y nutritiva



@albaropenutri

Ilustración 7 - Taller "Hábitos saludables en nutrición"

Realizado por: ASPAYM Córdoba.

Participantes: Alba Rodríguez Pérez, nutricionista.



Cuidados urinarios

Objetivos

- Proteger la función renal al prevenir presiones altas en la vejiga y mantener un buen vaciado vesical.
- Prevenir complicaciones como infecciones urinarias, cálculos, hemorragias uretrales y crisis de disreflexia autónoma.
- Fomentar técnicas seguras y efectivas, a través del uso del cateterismo intermitente limpio y establecer horarios adecuados de sondajes para minimizar riesgos.
- Aumentar la independencia, reducir las infecciones y complicaciones, y favorecer el bienestar general de la persona.

Tips e ideas claves

- Usar técnicas seguras como el cateterismo intermitente limpio, asegurando un volumen residual menor de 100 ml y respetando horarios adecuados.
- Priorizar una adecuada higiene de manos, el manejo correcto de las sondas y una ingesta diaria de al menos 2 litros de agua.
- Realizar las revisiones periódicas pautadas mediante ecografías, cistografías o urodinamias y evita presiones altas en la vejiga.
- Aprender a identificar síntomas como fiebre, orina turbia o dolor lumbar, y actuar rápidamente para evitar problemas graves como crisis de disreflexia autónoma o infecciones severas.

Retos de futuro

- Garantizar la capacitación adecuada en manejo urinario y asegurar la disponibilidad de tecnologías avanzadas, sondas y productos esenciales para las personas con discapacidad.
- Promocionar la atención integral con un enfoque holístico que combine cuidados médicos, apoyo emocional y prevención de complicaciones, mejorando así la calidad de vida.
- Trabajar con las Administraciones Públicas y la sociedad para asegurar que las necesidades urológicas sean reconocidas y apoyadas, reduciendo estigmas y promoviendo soluciones inclusivas.
- Fomentar estudios que desarrollen técnicas más eficaces y dispositivos innovadores para prevenir y tratar complicaciones urinarias

¿Quieres acceder al taller completo?

((LINK))

Cuida-Te Sesión 08:
Cuidados Urinarios

YouTube

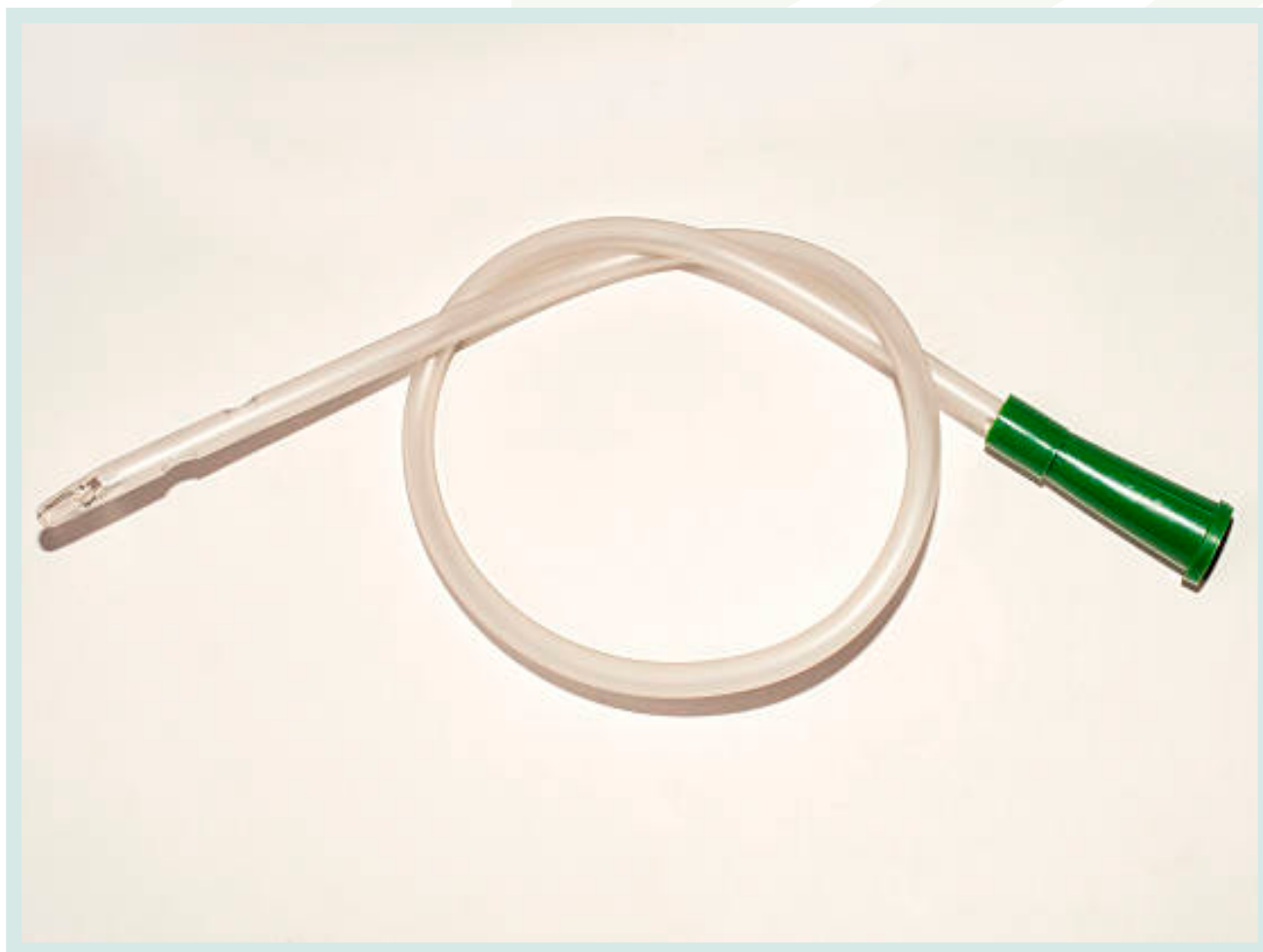


Ilustración 8 - Cuidados urinarios

Realizado por: ASPAYM Toledo con la colaboración del Hospital Nacional de Parapléjicos de Toledo.

Participantes: Eva Jiménez López de la Llave, Teresa Garrido, enfermeras en la consulta de Lesión Medular del Hospital Nacional de Parapléjicos.



D. AUTOCONOCIMIENTO Y AYUDA MUTUA PARA CUIDAR

Autoestima y habilidades sociales

Objetivos

- Fortalecer la autoestima de las personas cuidadoras a través del autoconocimiento, la aceptación personal y el desarrollo de una valoración positiva de sí mismos para mejorar su bienestar emocional.
- Enseñar herramientas para expresar sentimientos, aceptar elogios, rechazar peticiones y establecer relaciones interpersonales saludables.
- Motivar la adopción de hábitos saludables, como la actividad física, el autocuidado y el manejo emocional.
- Proporcionar estrategias para manejar pensamientos negativos, cambiar el diálogo interno y adoptar una actitud más positiva y resiliente ante los retos.

Tips e ideas claves

- Valora tus virtudes y acepta tus defectos, enfócate en lo positivo, háblate con respeto y reconoce que todos los aspectos de ti, incluso los que no te gustan, te ayudan a crecer.
- Sé asertivo en tus relaciones, puedes expresar lo que sientes, acepta elogios con gratitud y aprende a decir “no” de manera amable pero firme cuando sea necesario.
- Sustituye ideas negativas por positivas, sé paciente contigo mismo y practica el diálogo interno positivo para reforzar tu confianza.
- Dedica tiempo a cuidarte con hábitos saludables, como buena alimentación, ejercicio y actividades que te hagan feliz, para mantener un equilibrio emocional.

Retos de futuro

- Implementar talleres y actividades que fortalezcan la autoestima y fomenten habilidades sociales en las personas cuidadoras de personas con movilidad reducida.
- Diseñar estrategias que incluyan apoyo psicológico accesible y espacios para la expresión emocional, ayudando a manejar el estrés y los desafíos diarios.
- Concienciar a la sociedad sobre la importancia de la autoestima y las habilidades sociales para la integración plena, y formar a profesionales y personas cuidadoras en estas áreas.
- Desarrollar materiales accesibles y adaptados para ayudar a las personas cuidadoras a aplicar estrategias prácticas en su día a día.

¿Quieres acceder al taller completo?

((LINK))

Cuida-Te Sesión 09:
Autoestima y habilidades
sociales



Ilustración 9 - Taller "Autoestima y habilidades sociales"

Realizado por: ASPAYM Granada.

Participantes: Silvia Pozo Lobato, psicóloga.

Mindfulness

Objetivos

- Conocer qué es el Mindfulness, promover la regulación de las emociones y la reducción del estrés y la ansiedad mediante su práctica.
- Desarrollar habilidades como la atención plena y la resiliencia para fortalecer la memoria y los recursos de afrontamiento.
- Reducir el riesgo de ansiedad, depresión y otros problemas emocionales a través de herramientas de autoconocimiento y relajación.

Tips e ideas claves

- Incorpora ejercicios como "Mindfulness con los 5 sentidos" para entrenar la concentración y vivir el momento presente.
- Usa técnicas de respiración profunda y consciente para reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el bienestar emocional.
- Aplica actividades como la "Relajación Muscular Progresiva" para liberar tensiones y conectar con el cuerpo de manera consciente

Retos de futuro

- Desarrollar programas accesibles que permitan a personas con discapacidad beneficiarse de las prácticas de mindfulness.
- Crear campañas para concienciar sobre los beneficios del mindfulness en la comunidad de personas con discapacidad, familias y profesionales de los centros, recursos o servicios, promoviendo su práctica regular.

((LINK))

¿Quieres acceder al taller completo?

Cuida-Te Sesión 10:
Mindfulness

YouTube

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Actividad 1: "Mindfulness con los 5 sentidos"

- **5 cosas que PODÁIS VER:** mirad a vuestro alrededor y elegid algo en lo que normalmente no os fijaríais (por ej., una nube o una pequeña grieta en el suelo).
- **4 cosas que PODÁIS SENTIR:** prestad atención a 4 cosas que sintáis en este momento, como la textura de vuestras camisetas, la sensación del aire en vuestra piel, etc.
- **3 cosas que PODÁIS OIR:** centraros en los sonidos que os rodean (por ejemplo, el trino de un pájaro o el sonido del tráfico de una carretera cercana).
- **2 cosas que PODÁIS OLER:** prestad atención a olores que normalmente pasáis por alto y observad si son agradables o desagradables (por ejemplo, el olor de alguna planta o flor, de algún perfume cercano, etc.).
- **Una cosa que PODÁIS SABOREAR:** atended al sabor de vuestra propia boca. Podéis beber algo, masticar chicle e incluso fijaros en el sabor de su boca sin tomar nada.

Ilustración 10 - Taller "Mindfulness"

Realizado por: Fundación ASPAYM Castilla y León.

Participantes: Celia Ramos Polo, técnica de juventud.



Comunicación entre la persona cuidadora y la persona cuidada

Objetivos

- Promover el uso de técnicas como la escucha activa, el lenguaje claro y la empatía para fortalecer la relación entre cuidador y persona cuidada.
- Garantizar la autonomía de la persona cuidada, permitiéndole tomar decisiones sobre su cuidado y validando sus sentimientos y experiencias.
- Brindar herramientas y conocimientos específicos para ajustarse a las necesidades y formas de comunicación de la persona cuidada, respetando su dignidad y promoviendo un ambiente positivo.

Tips e ideas claves

- Cuando hables con la persona a tu cuidado, asegúrate de enfocarte en la información que te está dando. Muestra interés con gestos y expresiones, y dale el tiempo necesario para expresarse sin interrupciones.
- Usa un lenguaje sencillo y directo, sin infantilizar. Si la persona utiliza algún dispositivo o forma especial de comunicarse, adáptate a sus necesidades para que el mensaje sea claro y respetuoso.
- Siempre que sea posible, permite que tome decisiones sobre su cuidado. Anímla a participar activamente y respeta sus elecciones, incluso si no coinciden con lo que tú harías.
- Presta atención no solo a lo que dice, sino también a lo que expresa con su lenguaje no verbal. Valida sus emociones y hazle saber que comprendes y respetas lo que siente.
- Busca formación y recursos para entender mejor las necesidades específicas de la persona a tu cuidado. Esto te permitirá comunicarte mejor y ofrecer un apoyo más efectivo y respetuoso.

Retos de futuro

- Diseñar y ofrecer talleres específicos para personas cuidadoras que incluyan escucha activa, empatía y comunicación adaptada, fomentando relaciones más respetuosas y efectivas.
- Garantizar que cuidadores formales e informales puedan acceder a capacitaciones gratuitas o subvencionadas, especialmente en áreas rurales o con menos recursos.
- Crear guías, videos y recursos con situaciones cotidianas que muestren cómo aplicar escucha activa, empatía y respeto en el cuidado.
- Establecer grupos de apoyo donde cuidadores puedan compartir experiencias y aprender unos de otros sobre cómo comunicarse mejor.

((LINK))

¿Quieres acceder al taller completo?

Cuida-Te Sesión 11:
Comunicación entre la
persona cuidadora y la
persona cuidada



CONCLUSIONES

- Empoderamiento
- Respeto y Dignidad: reconociendo su valor y experiencias.
- Flexibilidad y Adaptabilidad: Esté dispuesto a ajustar tu enfoque según las necesidades y preferencias de la persona cuidada
- Escucha activa e interés. Empatía
- Importancia del ambiente

Ilustración 11 - Taller "Comunicación entre la persona cuidadora y la persona cuidada"

Realizado por: ASPAYM Madrid.

Participantes: Diana Martínez González, terapeuta ocupacional y Teresa Sacristán Morato, usuaria.



Apoyo mutuo de personas cuidadoras

Objetivos

- Ayudar a las personas cuidadoras a manejar el estrés, establecer límites y priorizar su bienestar físico y mental.
- Promover la conexión entre personas cuidadoras para compartir experiencias, recursos y reducir la sensación de aislamiento.
- Enseñar técnicas de resolución de problemas, comunicación asertiva y ejercicios de relajación para manejar la carga emocional del cuidado.
- Incentivar a los cuidadores a incorporar actividades agradables y tiempo personal en su rutina diaria para evitar el agotamiento.

Tips e ideas claves


- Recuerda que cuidarte no es egoísta, es necesario. Incorpora pequeños momentos de autocuidado en tu rutina diaria, como leer, pasear o escuchar música. Esto te ayudará a sentirte más equilibrado y renovado.
- Es importante saber decir "no" cuando no puedas asumir más responsabilidades. Comunica tus límites de manera clara y respetuosa, y reconoce que tus necesidades también son importantes.
- Busca redes de apoyo donde puedas compartir tus experiencias y aprender de otros. Hablar con quienes entienden tus desafíos puede aliviar el estrés y fortalecer tu motivación.
- Identifica las fuentes de estrés y utiliza técnicas como la resolución de problemas, la respiración guiada o los ejercicios de relajación para mantener la calma y evitar el agotamiento.

Retos de futuro

- Fortalecer las redes de apoyo a través de la creación de espacios locales y virtuales donde las personas cuidadoras puedan compartir experiencias, recibir apoyo emocional y acceder a recursos prácticos.
- Implementar campañas y talleres que destaquen la importancia del cuidado personal, enseñen estrategias de manejo del estrés y proporcionen herramientas prácticas para cuidadores.
- Colaborar con administraciones públicas para desarrollar políticas que aseguren apoyos para que los cuidadores puedan equilibrar su vida personal con sus responsabilidades.

((LINK))

¿Quieres acceder al taller completo?

Cuida-Te Sesión 12: Apoyo mutuo de personas cuidadoras 

¿Por qué son importantes las redes de apoyo?

- Proporcionan un espacio para compartir experiencias y emociones.
- Ofrecen recursos prácticos y consejos útiles.
- Ayudan a reducir la sensación de aislamiento y soledad.



!!!NO ESTÁS SÓLO EN ESTE VIAJE!!!

Ilustración 12 - Taller "Apoyo mutuo de personas cuidadoras"

Realizado por: ASPAYM Cuenca.

Participantes: Mario Lerín Marchante, psicólogo.



Síndrome burnout: cómo evitar que cuidar nos “queme”

Objetivos

- Proporcionar herramientas para identificar y gestionar los primeros signos del burnout en personas cuidadoras.
- Promover prácticas que ayuden a mantener un balance saludable entre las responsabilidades del cuidado y el bienestar personal.
- Establecer redes de apoyo y difundir conocimientos sobre el síndrome de burnout para prevenirlo y manejarlo eficazmente.

Tips e ideas claves

- Aprende a identificar los síntomas del burnout y reserva tiempo para actividades que disfrutes, descanso y relaciones que te nutran emocionalmente.
- No tengas miedo de decir “no” cuando sea necesario y busca ayuda en amistades, familiares o grupos de apoyo para compartir experiencias y aliviar la carga emocional.
- Conoce las causas y estrategias para prevenir el burnout, permitiéndote actuar antes de que afecte tu bienestar físico y emocional.

Retos de futuro

- Desarrollar programas de prevención del burnout a través de la implementación de talleres y recursos accesibles para educar a cuidadores sobre los síntomas, las causas y las estrategias de manejo del estrés crónico.
- Fomentar prácticas de bienestar, descanso y equilibrio personal, facilitando espacios y herramientas que apoyen la salud mental y emocional.
- Crear comunidades de cuidadores para compartir experiencias, brindar apoyo emocional y reducir la sensación de aislamiento, tanto de forma presencial como en línea.
- Promover estudios que aborden el impacto del burnout en cuidadores de personas con discapacidad y generar campañas para visibilizar esta problemática.

((LINK))

¿Quieres acceder al taller completo?

Cuida-Te Sesión 13:
Síndrome de Burnout



Ilustración 13 - Síndrome Burnout

Realizado por: ASPAYM Málaga.

Participantes: María del Carmen Fuentes Matas, psicóloga.



Federación Nacional ASPAYM

SEDE CORPORATIVA

Hospital Nacional de Paraplégicos
Planta 0
Finca de la Peraleda s/n

45071 Toledo

Teléfono: 925 961 120

e-mail: federacion@aspaym.org

SEDE OPERATIVA

Fray Luis de León, local 14,
esquina C/ Sebastián Herrera

28012 Madrid - Apto.497

Teléfono: 91 232 91 29

Síguenos:

www.aspaym.org

www.comunica.aspaym.org



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL