



Instituto Nacional de Formación Online

**MEDICINA Y SALUD**

## Cuidados al cuidador de mayores



MODALIDAD  
**100%  
ONLINE**

ÁREA  
**ENFERMERÍA  
Y CUIDADORES**

DURACIÓN  
**125  
HORAS**

TUTORÍA  
**TUTOR  
PERSONAL**

## DESCRIPCIÓN

Es posible que pasen muchos años antes de que se encuentre un tratamiento que cure las enfermedades de la vejez, como es el caso de la demencia de tipo Alzheimer, por lo que es necesario apoyar y dar ayuda práctica tanto a los enfermos, como a quienes los cuidan.

En este contexto, pensamos, que las familias con un enfermo de Alzheimer en su casa pasan de ser un mero apoyo a ser un elemento privilegiado dentro del equipo multidisciplinar (psicólogo, trabajador social y enfermero), asumiendo funciones importantísimas y útiles para su evolución y cuidado, y sobre todo el cuidador principal, por este motivo los profesionales socio-sanitarios no debemos de olvidar que el binomio cuidador-enfermo es una unidad y que se ha de tratar como tal.

Es necesaria más información y divulgación por los organismos responsables y por los medios de comunicación. La sociedad debe tomar conciencia de que la enfermedad de Alzheimer es importante en sí misma y su incremento es cada vez mayor, la padecen más personas en relación a los años anteriores y a edades más tempranas.

En la actualidad ya se ha reconocido como una enfermedad la denominada patología del cuidador que afecta al círculo más cercano del enfermo. El hecho de ver cómo un ser querido pierde paulatinamente sus facultades hasta no reconocer a los más allegados, crea un impacto emocional en el pariente que puede llevarle a una depresión. Estas circunstancias, unidas a la pérdida de su tiempo libre y de relación social, le arrastran con frecuencia hacia una situación difícilmente soportable, a la que hay que añadir la sobrecarga física que tienen que soportar en muchos casos.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

El nuevo programa de formación online de **Océano Medicina** está dirigido a los profesionales de la salud que deseen ampliar y mejorar sus conocimientos. El programa se desarrolla bajo una plataforma intuitiva y de gran usabilidad, que permite al usuario navegar con gran facilidad a través de todas las opciones interactivas.

Este programa formativo **Cuidados al cuidador de mayores** está diseñado para ampliar o adquirir nociones sobre técnicas y procedimientos que ayuden

a la mejora de la calidad de vida del anciano mejorando así los conocimientos teórico-prácticos sobre la materia.

En la plataforma de formación el profesional sanitario podrá consultar en cualquier momento su plan de estudio personal para controlar su progreso, y determinar la planificación de su avance en el desarrollo del programa. Además, dispone de funciones de consulta y soporte a través de las cuales podrá canalizar cualquier sugerencia, observación general o cualquier duda técnica acerca del funcionamiento de la plataforma o del contenido.

## MATERIALES

- CD-ROM con todos los contenidos en formato digital para poder consultarlos sin conexión a internet.
- El programa incluye un facsímil con toda la información de contenidos e instrucciones de realización del mismo.
- Manual de usuario de la plataforma.

# AUTORA Y COORDINADORA

## Cristina Centeno Soriano

Licenciada en Psicología.

Experta en e-learning en el Instituto de Formación Avanzada. Master en Enseñanza y Aprendizaje Abiertos y a Distancia. Madrid.

## CONTENIDOS

### **Módulo I: El envejecimiento y sus implicaciones para el cuidado.**

- 1.1. Introducción.
- 1.2. Definición y ámbito de la tercera edad.
- 1.3. El envejecimiento en el mundo.
- 1.4. Bases teóricas del envejecimiento.
- 1.5. Teorías del envejecimiento.
- 1.6. Aspectos médicos del envejecimiento.
- 1.7. Necesidades sociales y humanas en el envejecimiento.

### **Módulo II: Trastornos de la vejez. La enfermedad de Alzheimer.**

- 2.1. Introducción.
- 2.2. ¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?
- 2.3. Características diagnósticas de la EA.
- 2.4. Subtipos o formas típicas de la EA.
- 2.5. Síntomas y trastornos asociados.
- 2.6. Aspectos cognitivos.
- 2.7. Aspectos conductuales.
- 2.8. Otras manifestaciones clínicas.
- 2.9. Epidemiología de la enfermedad de Alzheimer.
- 2.10. Evolución de la enfermedad de Alzheimer.
- 2.11. Diagnóstico diferencial.
- 2.12. Procedimientos y marcadores del diagnóstico.
- 2.13. Pruebas de evaluación de la enfermedad de Alzheimer.
- 2.14. Evaluaciones neuropsicológicas.
- 2.15. Tratamiento de la enfermedad.

### **Módulo III: Sobre los cuidadores.**

- 3.1. Introducción.
- 3.2. Aclarando conceptos.
- 3.3. Perfil del cuidador.
- 3.4. Los cuidados informales de salud y el cuidador primario.
- 3.5. ¿Quién puede ser un cuidador informal?
- 3.6. En qué consiste cuidar. Actividades más frecuentes del cuidado.
- 3.7. La diversidad de las situaciones de cuidado.
- 3.8. Parentesco con la persona a la que se cuida.
- 3.9. El esposo o la esposa como cuidador.

- 3.10. Las hijas y los hijos como cuidadores.
- 3.11. Motivos por los que se cuida a una persona mayor. - Relación entre el cuidador y la persona cuidada.
- 3.12. Otras fuentes de diferencias.

### **Módulo IV: Preparándose para el cuidado.**

- 4.1. Introducción.
- 4.2. Etapas de una carrera en prestación de cuidados.
- 4.3. ¿Cuándo se convierte una persona en cuidador/a?
- 4.4. Las fases de adaptación a la situación de cuidado.
- 4.5. El entrenamiento del cuidador.
- 4.6. Planificación del cuidado.
- 4.7. División de responsabilidades.
- 4.8. La pareja y los hijos del cuidador.
- 4.9. Las relaciones sociales.
- 4.10. Las necesidades personales: Evitar la pérdida de sí mismo.
- 4.11. El lugar donde se cuida.
- 4.12. La situación laboral.
- 4.13. La economía.
- 4.14. La relación con los profesionales sociosanitarios.

### **Módulo V: Consecuencias del cuidado en la vida del cuidador.**

- 5.1. Introducción.
- 5.2. La satisfacción de cuidar.
- 5.3. Cambios en las relaciones familiares y de pareja.
- 5.4. Cambios en el trabajo y en su situación económica.
- 5.5. Cambios en el tiempo libre del cuidador.
- 5.6. Trastornos físicos.
- 5.7. Problemas psicológicos en los cuidadores.
- 5.8. Cambios en su estado de ánimo.
- 5.9. Burn out o síndrome del cuidador.
- 5.10. Factores que provocan mayor sobrecarga.
- 5.11. Detección e intervención del síndrome del cuidador.
- 5.12. Consecuencias del cuidado.



## **Módulo VI: El cuidado del cuidador:**

### **Cómo cuidarse mejor (I)**

- 6.1. Introducción.
- 6.2. Darse cuenta de que es necesario cambiar.
- 6.3. Pararse a pensar si debería cuidarse más.
- 6.4. Pedir ayuda a familiares y amigos.
- 6.5. Cuando resulta difícil encontrar ayuda.
- 6.6. Pedir ayuda a servicios, instituciones, asociaciones.
- 6.7. ¿Cómo pedir ayuda profesional?
- 6.8. ¿Qué servicio elegir?
- 6.9. Poner límites al cuidado.
- 6.10. Pensando en el futuro.
- 6.11. Cuidar de la propia salud.
- 6.12. Afirmarse y comunicarse mejor.
- 6.13. ¿Existen dificultades para afirmarse?
- 6.14. Como pedir ayuda: pedir un favor, pedir algo prestado...
- 6.15. Cómo decir no.
- 6.16. Cómo hacer y recibir críticas o reproches.
- 6.17. Cómo expresar sentimientos positivos, agradecimiento, cumplidos, afecto, etc.

## **Módulo VII: El cuidado del cuidador:**

### **Cómo cuidarse mejor (II)**

- 7.1. Introducción.
- 7.2. ¿Cómo puede el cuidador sentirse mejor?
- 7.3. Punto de partida: Reconociendo los propios sentimientos y emociones.
- 7.4. Aprendiendo a controlar los sentimientos negativos.
- 7.5. Cómo puede el cuidador afrontar la tristeza.

- 7.6. Cómo enfrentarse a los sentimientos de culpa.
- 7.7. Combatiendo las preocupaciones.
- 7.8. Cómo manejar el enfado y resentimiento.
- 7.9. Cómo superar la autocompasión.
- 7.10. Organizando mejor el tiempo.
- 7.11. Cómo manejar los conflictos familiares.
- 7.12. Conocer y hacer uso de sus derechos.

## **Módulo VIII: Cómo ayudar a los cuidadores**

- 8.1. Introducción.
- 8.2. Orientaciones generales sobre cómo ayudar a los cuidadores.
- 8.3. Orientaciones específicas para los profesionales.
- 8.4. Entre cuidadores: Consejos de unos cuidadores a otros.
- 8.5. Recomendaciones para el desarrollo de un programa institucional para cuidar al cuidador.
- 8.6. Las asociaciones de familiares de enfermos de Alzheimer y la C.E.A.F.A.
- 8.7. La terapia de atención psicológica individualizada.
- 8.8. La terapia familiar.
- 8.9. La terapia grupal y los grupos de ayuda mutua.
- 8.10. Elementos de un programa terapéutico para los cuidadores.
- 8.11. Los programas a domicilio de orientación psicológica, de salud y social.
- 8.12. Conclusión.

## **CERTIFICACIÓN**

El programa de especialización médica online **Cuidados al cuidador de mayores** de **Océano Medicina** está certificado por la prestigiosa universidad europea **Universidad San Jorge**.

