

RECOMENDACIONES GENERALES PARA CUIDADOS PALIATIVOS

1. DIETA Y NUTRICIÓN

- Prioriza alimentos de fácil digestión y alta densidad nutricional.
- Fracciona las comidas en porciones pequeñas y frecuentes.
- Asegura una adecuada hidratación (mínimo 1.5 litros de agua al día, si no hay contraindicación).
- Evita alimentos procesados, irritantes o difíciles de masticar si hay problemas de deglución.
- Adapta la textura de los alimentos según tu tolerancia (tritурados, licuados o enteros).

2. EJERCICIO Y MOVILIZACIÓN

- Realiza movimientos activos o pasivos según tu estado funcional.
- Cambia de posición cada 2 horas para prevenir escaras.
- Practica ejercicios de respiración profunda para prevenir infecciones pulmonares.
- Si puedes, realiza caminatas cortas con apoyo de un cuidador.

3. ASEO GENERAL Y CUIDADO PERSONAL

- Mantén un aseo diario con agua tibia y jabón neutro.
- Hidrata tu piel con cremas humectantes.
- Mantén tus uñas limpias y cortas para evitar infecciones.
- Aplica protector solar si te expones al sol.

4. ASEO BUCAL

- Cepilla tus dientes o limpia tu cavidad oral al menos 2 veces al día.
- Usa enjuague bucal sin alcohol si hay riesgo de infecciones.
- Mantén tus labios hidratados para prevenir resequeidad y grietas.
- Si usas prótesis dental, límpiala adecuadamente todos los días.

5. ASEO DE ROPA Y ROPA DE CAMA

- Cambia tu ropa a diario o cuando esté sucia.
- Usa ropa cómoda, preferentemente de algodón y sin costuras que irriten la piel.
- Mantén la ropa de cama limpia y cámbiala al menos 2 veces por semana.
- Evita telas sintéticas que puedan generar calor y sudoración excesiva.

6. CARACTERÍSTICAS DE LA HABITACIÓN

- Mantén una temperatura agradable (22-24°C).
- Asegura una buena ventilación sin corrientes de aire directas.
- Aprovecha la iluminación natural durante el día y usa luz tenue en la noche.
- Mantén el espacio libre de objetos innecesarios para evitar caídas.
- Evita ruidos molestos para favorecer el descanso.

7. MEDIDAS ANTIESCARA

- Cambia de posición cada 2 horas si estás encamado.
- Usa colchón antiescaras si hay riesgo de úlceras por presión.
- Mantén la piel seca y aplica cremas protectoras en zonas de presión (talones, caderas, codos).
- Realiza masajes suaves en zonas de apoyo para mejorar la circulación.

8. MEDIDAS ANTIDELIRIO

- Mantén horarios regulares para el sueño y la alimentación.
- Usa relojes y calendarios visibles para mantener la orientación temporal y espacial.
- Reduce estímulos innecesarios en la noche (luces fuertes, ruidos constantes).
- Interactúa con otras personas para fomentar tu bienestar social.
- Evita el uso innecesario de medicamentos sedantes sin indicación médica.

9. VISITAS Y APOYO FAMILIAR

- Programa visitas en horarios adecuados para evitar fatiga.
- Controla la cantidad de visitas para evitar agitación o estrés.
- Mantén una comunicación clara con tus seres queridos para recibir apoyo emocional.

10. CUIDADOR PRINCIPAL

- Permite que tu cuidador descanse lo suficiente y reciba apoyo de otros familiares.
- Asegúrate de que esté capacitado en movilización, aseo y administración de medicamentos.
- Brinda apoyo emocional a tu cuidador y evita la sobrecarga.
- Busca ayuda profesional si el cuidador presenta síntomas de agotamiento o estrés.

11. ATENCIÓN ESPIRITUAL Y RELIGIOSA

- Expresa tus creencias religiosas y espirituales con libertad.
- Solicita la visita de un líder espiritual según tu religión (sacerdote, pastor, rabino, imán, etc.).
- Pide ayuda para organizar rituales espirituales o religiosos si así lo deseas.
- Crea un ambiente de paz y reflexión para fortalecer tu bienestar espiritual.
- Brinda acompañamiento a tus familiares en caso de ser necesario.