

Cuidar a pacientes en casa

Quien cuida a una persona enferma crónica en el domicilio, además de las visitas programadas, tendrá que estar alerta en las siguientes situaciones por si debe consultarse al médico o médica o a enfermería.

Llaga por presión. Lesión en zonas del cuerpo donde el hueso presiona la piel contra una superficie. Se produce por la **inmovilidad del cuerpo** cuando la persona está encamada o sentada. Consulte con enfermería si hay zonas rojas, manchas, ampollas o heridas. Si ya existía una llaga, consulte cuando la secreción aumente, si aparece fiebre, si la piel del contorno está roja o caliente, si huele mal tras limpiarla o si produce dolor.

Estreñimiento. Cuando se realizan **dos o menos deposiciones por semana**, son duras y con una evacuación difícil. Consulte con enfermería si las medidas habituales no son efectivas.

Dificultad para tragar, tanto líquidos como sólidos, o atragantamientos repetidos. Suponen un **riesgo de aspiración** de comida hacia el pulmón. Avise a enfermería si el o la paciente babea, retiene alimentos en la boca o tiene tos o ahogos durante o después de las comidas.

Fiebre. Si la temperatura axilar supera los **37,8 °C**, avise a su médico/a. Puede combatir la fiebre aligerando la ropa, con un baño de agua tibia o dándole un antitérmico (paracetamol).

Confusión/desorientación. Cuando hay agitación, somnolencia o dificultad para hablar, y aparecen en **horas o días**, avise a su médica/o. Es importante realizar un diagnóstico rápido.

Caídas. Si, después de una caída, el o la paciente presenta alguna herida, dolor excesivo o alteración de la movilidad, avise al médico o médica.

El riesgo de caídas es más alto cuando se toman pastillas para dormir o para la tensión, o si se sufren alteraciones al andar o del equilibrio. **Las caídas deben prevenirse.**

Deshidratación. Por **pérdida excesiva de agua** (p. ej., fiebre alta, diarrea o vómitos, si hace mucho calor o toma diuréticos) En esta situación, el o la paciente tiene sed, está mareado y amodorrado, más dormido, con la boca seca y pegajosa, orina

menos y de color más oscuro. Consulte si sospecha deshidratación.

Sensación de dificultad al respirar que ha aparecido o ha empeorado. Puede ser por aparición o por agravación de enfermedades cardiacas o pulmonares. Debe consultarse.

Si sabe que tiene **insuficiencia cardiaca** (el corazón bombea menos de lo normal), consulte si se produce un aumento de peso en pocos días (más de 1 kg en un día o 2 kg en 2-3 días), si el o la paciente siente más ahogo, tiene que dormir con más almohadas, se le hinchan los tobillos, tiene palpitaciones, dolor torácico o si pierde el conocimiento.

Si padece **enfermedad pulmonar obstructiva crónica**, que use correctamente los inhaladores, deje de fumar y evite los ambientes con tabaco. Consulte si el o la paciente siente más ahogo o tos, más mocos o estos se vuelven verdosos y densos, si aparece fiebre, si los labios o dedos se vuelven azulados o si tiene mucha somnolencia.

Dolor. Asegúrese de que toma bien la medicación para el dolor: dosis y horario prescritos. Distinga entre los fármacos que tiene que tomar a horas fijas y la medicación de rescate cuando aumenta el dolor. Si el o la paciente requiere mucho medicamento de rescate, consulte. Para mejorar el dolor, además de la medicación, es muy importante que mantenga la movilidad (según sus posibilidades), que descanse bien, se sienta acompañada/o y que cuide su estado de ánimo.

También es importante cuidar al cuidador. Consulte la hoja **“Cuidarse para cuidar”**.

