



Enfermería 9 Apoyando a los mayores

- ☐ Preguntar sobre rutinas diarias (sueño, alimentación, movilidad)
- ☐ Animar a los pacientes a hacer ejercicios suaves
- ☐ Proporcionar soporte de movilidad
- ☐ Cuidado del cuerpo, rutinas diarias, funciones corporales, prevención de caídas

La rutina diaria	La transferencia (subir/bajar de la cama)
El cuidado personal	Prevenir caídas
La higiene	Hacer ejercicios suaves
El aseo	Levantar(se) con ayuda
El baño asistido	Tomar la medicación
La movilidad	Controlar la alimentación
La marcha	La incontinencia
El bastón	El sueño
La silla de ruedas	La hidratación

1.Ejercicios

1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| a. la rutina diaria | 1. las actividades de cada día |
| b. el cuidado personal | 2. el aseo personal |
| c. el bastón | 3. un apoyo para caminar |
| d. la transferencia | 4. subir y bajar de la cama |

a-1 b-2 c-3 d-4



2. Nota interna: apoyo a personas mayores en el domicilio (QR: Audio)

Rellena los huecos: ejercicios, caídas, rutina, higiene, transferencias, bastón



Nota interna: Para apoyar a personas mayores, pregunte por su (1) _____ diaria: a qué hora duerme, si bebe agua y si ha comido bien. Revise el aseo y la (2) _____ íntima solo si la persona lo solicita. Antes de levantarse, recuerde usar el (3) _____ o la silla de ruedas y quite alfombras sueltas para prevenir (4) _____ .

Recomendación: anime a hacer (5) _____ suaves dos veces al día. En las (6) _____ de la cama a la silla, pida que avise si tiene dolor o mareo. Recuerde la medicación y ofrezca agua si hay poca hidratación.

1. ¿Qué preguntas harías para conocer la rutina diaria de una persona mayor y qué medidas tomarías para prevenir caídas en su casa?
- _____

3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

Verdadero Falso

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. La mujer ayuda a su madre con el cuidado personal y la higiene en el baño. | ☐ | ☐ |
| 2. La madre siempre camina sola en casa y nunca utiliza la silla de ruedas. | ☐ | ☐ |
| 3. Antes de la siesta hacen ejercicios suaves y comprueban que el suelo no tenga obstáculos para prevenir caídas. | ☐ | ☐ |



4. Elige la solución correcta

1. Señora, ¿a qué hora _____ normalmente para empezar la rutina diaria?
a. se levanta b. se levantó c. me levanto d. se levantar
2. Para prevenir caídas, siempre le pido que _____ el bastón cuando camina por el pasillo.
a. usa b. usas c. use d. usó
3. Después del baño asistido, ¿ _____ sentarse en la silla de ruedas sin ayuda?
a. pudo b. puedes c. pueden d. puede

1. se levanta 2. use 3. puede



5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)

Rutina y medicación matutina

- Auxiliar** *Buenos días, Don Luis. Antes de ayudarle con el aseo, ¿cómo ha dormido y a qué hora suele levantarse?*
- (Marta):** *He dormido regular. Suelo levantarme sobre las ocho, pero hoy me he mareado un poco al ponerme de pie.*
- Señor (Don Luis):** *Vale, haremos la transferencia despacio: primero se sienta en la cama y luego se levanta con ayuda, ¿de acuerdo? Así prevenimos caídas.*
- Auxiliar** *Sí, mejor así. Después me tomo la medicación con un vaso de agua, que a veces se me olvida.*
- (Marta):** *Perfecto: medicación y buena hidratación. Si se ve con ganas, hacemos dos ejercicios suaves y caminamos un poco con el bastón.*

1. ¿Qué dos cosas pregunta Marta sobre la mañana de Don Luis?

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)

Normalmente, por la mañana suelo... / Para prevenir caídas, es mejor... / Si necesita ayuda, puede usar...



1. En tu trabajo o en casa, ¿qué preguntas haces a una persona mayor sobre su rutina diaria, por ejemplo el sueño, la comida y la movilidad?
-
2. Un señor mayor tiene miedo de caerse al levantarse y al andar por casa. ¿Qué le recomiendas para prevenir caídas y moverse con más seguridad?
-

7. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

Hola, soy **Laura**, la coordinadora de la ayuda a domicilio.

El jueves por la mañana voy a visitar a **don Manuel** (83). Dice que por la noche duerme poco y por la mañana le cuesta **levantarse**. En casa camina con **bastón** y tiene miedo de **caerse** en el baño. También toma medicación después del desayuno, pero a veces se le olvida.

¿Puedes ir tú el jueves? ¿A qué hora te va bien? Necesito saber si puedes ayudarle con el **aseo** y con ejercicios suaves.



Escribe una respuesta adecuada: *Puedo ir el jueves a las... / En la visita puedo ayudarle a... / Para prevenir caídas, podemos...*
