



Nursing 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	<i>(Daily routine)</i>	La transferencia (subir/bajar de la cama)	<i>(Transfer (getting in/out of bed))</i>
El cuidado personal	<i>(Personal care)</i>	Prevenir caídas	<i>(Prevent falls)</i>
La higiene	<i>(Hygiene)</i>	Hacer ejercicios suaves	<i>(Do gentle exercises)</i>
El aseo	<i>(Grooming)</i>	Levantar(se) con ayuda	<i>(Get up with help)</i>
El baño asistido	<i>(Assisted bathing)</i>	Tomar la medicación	<i>(Take medication)</i>
La movilidad	<i>(Mobility)</i>	Controlar la alimentación	<i>(Monitor nutrition)</i>
La marcha	<i>(Gait)</i>	La incontinencia	<i>(Incontinence)</i>
El bastón	<i>(Walking stick)</i>	El sueño	<i>(Sleep)</i>
La silla de ruedas	<i>(Wheelchair)</i>	La hidratación	<i>(Hydration)</i>

1. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

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

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



2. Internal note: support for older people at home (QR: Audio)

Fill in the gaps: transferencias, ejercicios, rutina, higiene, bastón, caídas



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.

Internal note (home care service): To support older people, ask about their daily routine: what time they sleep, whether they drink water, and whether they have eaten well. Check grooming and intimate hygiene only if the person requests it. Before getting up, remember to use the cane or the wheelchair and remove loose rugs to prevent falls.

Recommendation: encourage gentle exercises (moving ankles, stretching arms) twice a day. During transfers from the bed to the chair, ask them to let you know if they have pain or dizziness. Remember the medication and offer water if hydration is low.

(1) rutina, (2) higiene, (3) bastón, (4) caídas, (5) ejercicios, (6) transferencias

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

3. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

- | | True | False |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 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. | ☐ | ☐ |



1-V 2-X 3-V

4. Choose the correct solution

- Señora, ¿a qué hora _____ normalmente para empezar la rutina diaria? *(Ma'am, what time do you usually get up to start your daily routine?)*
 a. me levanto b. se levanta c. se levantan d. se levantó
 - Para prevenir caídas, siempre le pido que _____ el bastón cuando camina por el pasillo. *(To prevent falls, I always ask you to use the cane when you walk down the hallway.)*
 a. usó b. usas c. usa d. use
 - Después del baño asistido, ¿_____ sentarse en la silla de ruedas sin ayuda? *(After the assisted bath, can you sit in the wheelchair without help?)*
 a. puede b. pueden c. puedes d. pudo
1. se levanta 2. use 3. puede

5. Roleplay - dialogues (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): *(Good morning, Don Luis. Before helping you with your personal care, how did you sleep and what time do you usually get up?)*
- Señor (Don Luis):** *He dormido regular. Suelo levantarme sobre las ocho, pero hoy me he mareado un poco al ponerme de pie.*
(I slept so-so. I usually get up around eight, but today I felt a bit dizzy when I stood up.)
- Auxiliar** *Vale, haremos la transferencia despacio: primero se sienta en la cama y luego se levanta con ayuda, ¿de acuerdo? Así prevenimos caídas.*
(Marta): *(Okay, we'll do the transfer slowly: first you sit on the bed and then you stand up with help, alright? That way we prevent falls.)*
- Señor (Don Luis):** *Sí, mejor así. Después me tomo la medicación con un vaso de agua, que a veces se me olvida.*
(Yes, better that way. Afterwards I take my medication with a glass of water, because sometimes I forget.)
- Auxiliar** *Perfecto: medicación y buena hidratación. Si se ve con ganas, hacemos dos ejercicios suaves y caminamos un poco con el bastón.*
(Marta): *(Perfect: medication and good hydration. If you feel up to it, we'll do two gentle exercises and walk a little with the cane.)*

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

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)



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. Writing: WhatsApp (QR: AI+)



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.

Write an appropriate response: *Puedo ir el jueves a las... / En la visita puedo ayudarle a... / Para prevenir caídas, podemos...*
