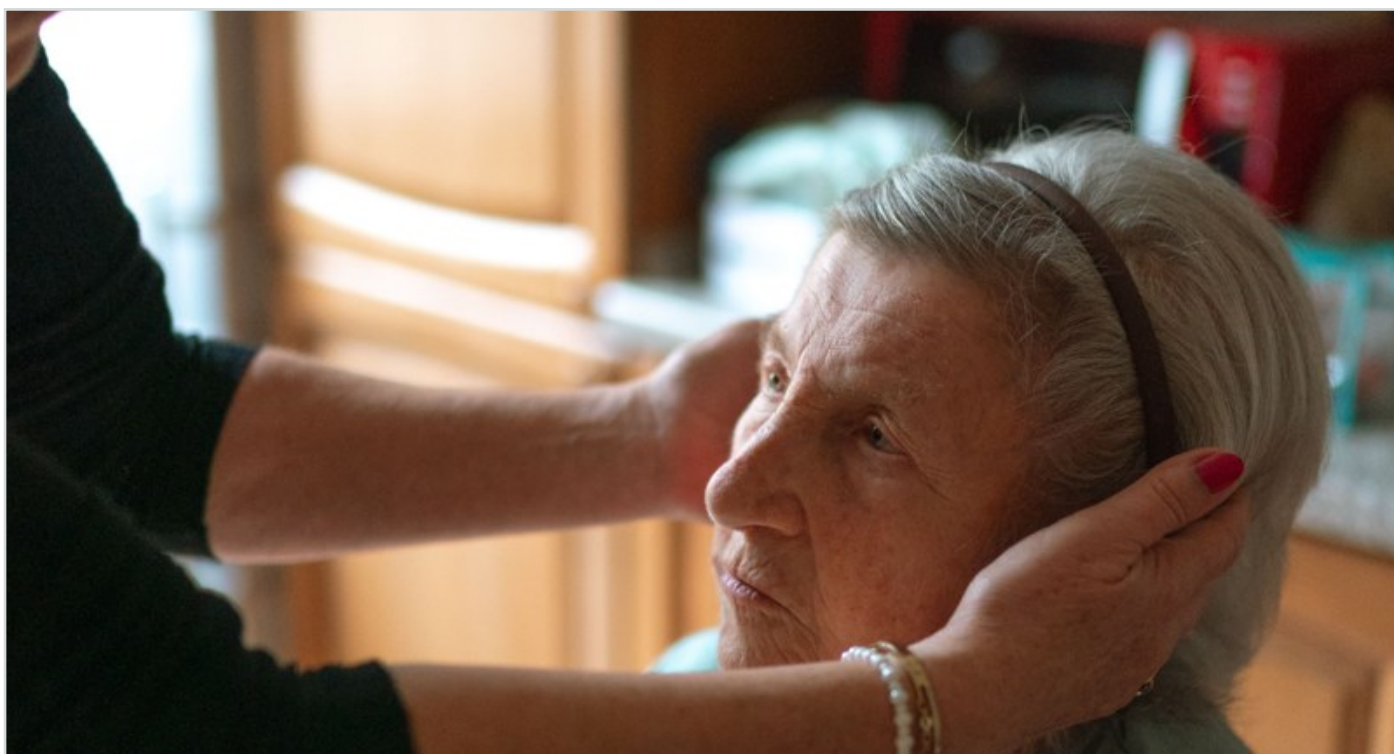




1. Acompañamiento y contención emocional

La cuidadora brinda atención cercana a una adulta mayor, favoreciendo la confianza, la comunicación y el bienestar emocional en el entorno domiciliario.

Foto: Jsme MILA / Pexels



2. Asistencia en higiene personal

El apoyo durante la higiene exige preservar la dignidad, la privacidad y la seguridad de la persona mayor, respetando siempre su grado de autonomía.

Foto: Jsme MILA / Pexels



3. Cuidados de una persona con movilidad reducida

El acompañamiento junto a la cama requiere observar el estado general, prevenir lesiones por presión y brindar contención sin reemplazar indicaciones profesionales.

Foto: Jsme MILA / Pexels



4. Ayuda segura para incorporarse

La asistencia para levantarse debe realizarse con una postura corporal correcta, evitando tirones y utilizando apoyos que reduzcan el riesgo de caídas.

Foto: Jsme MILA / Pexels



5. Organización del entorno domiciliario

Mantener los espacios despejados y ordenados disminuye riesgos. El cuidador debe reconocer obstáculos, superficies inseguras y ayudas técnicas mal ubicadas.

Foto: Jsme MILA / Pexels



6. Apoyo en actividades de la vida diaria

El cuidador puede colaborar con el arreglo personal y otras tareas cotidianas, promoviendo la participación activa de la persona mayor.

Foto: Jsme MILA / Pexels



7. Marcha asistida con andador

El acompañamiento durante la marcha requiere respetar el ritmo del adulto mayor, verificar el uso correcto del andador y anticipar posibles desequilibrios.

Foto: Caleb Oquendo / Pexels



8. Administración segura de la medicación

La medicación debe organizarse y entregarse únicamente según indicaciones. Es fundamental controlar horarios, dosis y posibles cambios en el estado de la persona.

Foto: Jsme MILA / Pexels



9. Movilidad y ejercicio adaptado

Los ejercicios suaves contribuyen a conservar movilidad, equilibrio y autonomía. Deben adecuarse a la condición física y realizarse con supervisión.

Foto: Kampus Production / Pexels



10. Actividad física y envejecimiento saludable

Las actividades grupales y adaptadas estimulan la movilidad, la socialización y el bienestar, siempre considerando capacidades y limitaciones individuales.

Foto: Centre for Ageing Better / Pexels