



Guía para la Cuidadora/or

de personas en situación de
discapacidad severa (psds)

Modulo 1



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
INTEGRACIÓN SOCIAL

Secretaría de Integración Social



GOBIERNO DE LA CIUDAD



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
INTEGRACIÓN SOCIAL

Secretaría de Integración Social

© Secretaría Distrital de Integración Social
Calle 11 N° 8-49 PBX 344-6400
www.integracionsocial.gov.co
2008

Alcalde Mayor de Bogotá 2008 - 2010: Samuel Moreno Rojas

Secretaría Distrital de Integración Social: Mercedes del Carmen Ríos Hernández

Subsecretaria: Alba Luz Pinilla Pedraza

Directora Poblacional: Claudia Helena Prieto Vanegas

Director Territorial: Jeffrey Alfonso Prada Díaz

Directora de Análisis y Diseño Estratégico: Olga Lucía Velásquez Nieto

Directora de Gestión Corporativa: Ángela María González Losada

Jefe de Oficina Asesora de Comunicaciones: Johnatan Nieto Blanco

Editor: Juan David Arboleda



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA
SEDE BOGOTÁ
FACULTAD DE MEDICINA
DEPARTAMENTO DE OCUPACIÓN HUMANA

Rector: Moisés Wasserman Lerner

Vicerrector de Sede: Fernando Montenegro

Decano Facultad de Medicina: Carlos Julio Pacheco

Vice Decana Facultad de Medicina: Yolanda Cifuentes Cifuentes

Secretaria Académica: Análida Pinilla R.

Olga Luz Peñas Felizzola: Directora del Departamento de Ocupación Humana

Textos: Olga Luz Peñas Felizzola, Martha Torres de Tovar, Martha Escobar de Villate, Ana María Gómez Galindo

Título: Guía Para la Cuidadora y el Cuidador de Personas en Situación de Discapacidad Severa (PSDS)

Autores: Olga Luz Peñas Felizzola, Martha Lucía Torres de Tovar, Martha Escobar de Villate, Ana María Gómez Galindo

Diseño, diagramación: Julio Andrés Ramírez B.

Ilustración: Diana Lucía Peña P.

Primera Edición Agosto de 2008

Impresión: Integráficas Impresores
Carrera 12 N° 23-56 Conmutador 8216708
Funza Cundinamarca - Colombia
E-mail: comercial@integrat.com.co

3000 ejemplares

ISBN: 978-958-719-072-4

GUIA PARA LA CUIDADORA/OR DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD SEVERA (PSDS)

MODULO 1

Capacitar al cuidador es brindarle las herramientas necesarias para que se convierta en gestor de la inclusión, además permite la integración a los beneficios que la sociedad ofrece, tanto para la persona cuidada, como su familia y la del cuidador/a.

Esto hará posible que entienda su rol ocupacional y experimente satisfacción en la posibilidad de disminuir la dependencia y/o fomentar la independencia de la persona en situación de discapacidad. De esta manera, el cuidador será un facilitador de calidad de vida, en primera instancia ante la familia, y luego ante la sociedad y el Estado.

Un cuidador capacitado hará del del manejo de la PSDS, un instrumento de intercambio de apoyos, participación y conformación de redes multiplicadoras del bienestar. Elementos esenciales para la integración de las PSDS.

No obstante, es preciso resaltar que las necesidades en cuanto a conocimientos y saberes son de vital importancia para que los cuidadores informales de las PSDS se dispongan a formar parte de una red de apoyo.

PSDS: Personas en Situación de Discapacidad Severa

Guía para la cuidadora/or de PSDS

OBJETIVOS DE LA GUIA

Orientar y dar pautas a las cuidadoras/es de PSDS y su familia, para mejorar su calidad de vida y la de las personas a quienes cuidan, facilitando así, la integración de todos a los beneficios de la sociedad

DIRIGIDO A

Las cuidadoras/es de PSDS, a las personas en situación de discapacidad y a sus familias

CONTENIDO

Conceptos básicos sobre el cuidado de las PSDS y el autocuidado de quienes atienden a esta población

¿POR QUÉ ESTA GUÍA?

Cuidar a otra persona es una de las tareas mas complejas que enfrentan los familiares de las PSDS, ya que exige cambios en la vida diaria y en la satisfacción de sus propias necesidades. En muchos casos no es posible saber cuanto tiempo deberá cuidar a la PSDS, por tanto, es preciso que cuide sus propias necesidades

EL OFICIO DE LA CUIDADORA/OR

Las cuidadoras/es son muy importantes para la vida de las PSDS. A través de su labor hacen más armonioso el tiempo de vida de las personas que están a su cuidado. Dentro de las funciones que deben cumplir se encuentran:



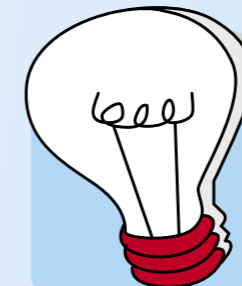
APOYAR EN:

- La resolución de situaciones como crisis, casos de agitación, necesidad de atención por el equipo de salud, etc.
- La atención de las visitas a la persona cuidada.
- La ejecución de pequeñas cosas como llevar un vaso de agua, acercar la televisión, etc.
- La integración de la familia con la persona cuidada.
- Las actividades de higiene, alimentación, vestido, etc.
- Los cambios de posición en la cama, de pie, sentado, etc.
- Los traslados dentro y fuera de la casa.
- El control de las sondas, cuidados de la piel y administración de medicamentos.
- La ejecución de actividades domésticas.
- La administración de bienes y dinero.
- La comunicación con terceros.
 - Las actividades de recreación y ocio.
 - El acceso a los servicios de salud.

Esta labor requiere de quienes la asumen que conozcan sus fortalezas y limitaciones, cuáles son sus derechos y deberes y a qué instancias deben acudir por apoyo para ejercer los derechos ciudadanos, tanto del cuidador como de la PSDS.

Por tanto, se les debe:

- Brindar herramientas que faciliten el desempeño adecuado de algunas tareas básicas que son ejecutadas por las PSDS en el día a día.
- Orientar al cuidador en el uso de normas básicas de protección de sus condiciones de salud, y así evitar lesiones derivadas del desempeño de su rol.



Los derechos humanos fundamentales son un marco de referencia para que las cuidadoras/es, a partir de su comprensión y vivencias, se reafirmen en lo que les compete como derecho y deber

DERECHOS DE LA CUIDADORA/OR

- Dedicar tiempo y actividades a si mismo.
- Experimentar sentimientos negativos.
- Resolver por si misma/o lo que pueda y preguntar por aquello que no le es posible resolver.
- Ser tratada/o con respeto por la persona a quien cuida y su familia.
- Cometer errores y ser disculpada/o por ellos.
- Quererse a si misma/o y admitir que hace lo mejor que puede.
- Aprender y tener tiempo para aprender.
- Admitir sus sentimientos y expresarlos.
- Decir NO ante demandas excesivas o inapropiadas.
- Seguir su propia vida.



En algún momento durante el desempeño de su trabajo, pueden presentarse situaciones difíciles que dan lugar a diferentes sentimientos. No se preocupe, esto es natural. Lo importante es entenderlo y buscar soluciones

ANTE EL DESÁNIMO:

No trate de vivir más de un día a la vez. Acepte los cambios en la rutina y sea flexible.

ANTE LA TRISTEZA:

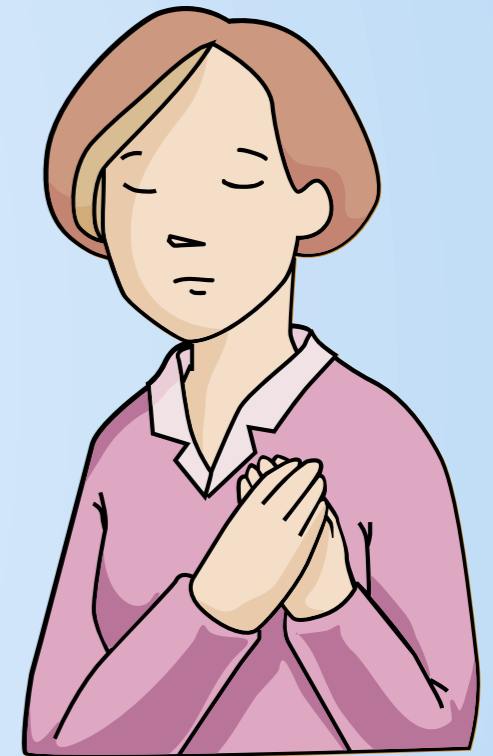
Busque actividades agradables para hacer en su vida diaria, escuche sus programas de radio favoritos, haga lecturas que le interesen, arregle sus matas o visite a sus amigos o vecinos.

ANTE EL TEMOR:

Trate de compartir con otros su sentimiento y planee lo que hará primero a corto tiempo y luego a futuro, esto le ayudará. El desconocimiento de lo que debe enfrentar y la incertidumbre pueden causar temor.

ANTE LA RABIA:

Si le es posible aléjese de la situación, si no, tenga en cuenta el consejo de las abuelas y cuente hasta 10 antes de reaccionar. No se vuelque contra la PSDS recuerde que para ella la situación es tan difícil como para usted.



LO IMPORTANTE ES QUE USTED...

- 1 Pida ayuda y se deje ayudar
- 2 Se cuide así misma/mismo
- 3 Conserve el buen humor
- 4 Organice su tiempo
- 5 Descanse y duerma bien. La falta de sueño es una de las causas de la enfermedad del cuidador
- 6 Comparta con otros sus inquietudes. Los demás pueden darle consejos útiles
- 7 Simplifique su vida tanto como sea posible
- 8 Se alimente bien
- 9 Aleje la culpa
- 10 Sea amable con ud mismo



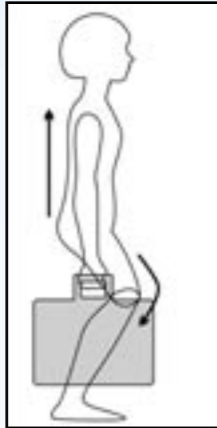
USTED NECESITA AYUDA SI....

- 1 No duerme bien
- 2 Ha perdido interés
- 3 Tiene humor variable
- 4 Ha perdido energía
- 5 Trata mal o ignora a la persona que cuida
- 6 Su apetito ha aumentado o lo ha perdido
- 7 Pierde el interés sexual
- 8 Abusa del alcohol o las drogas
- 9 Tiene depresión y/o ha perdido la esperanza

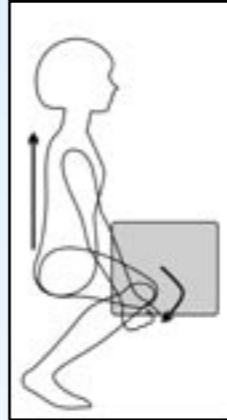


CUIDADORA(OR) "OJO" SU COLUMNA SUFRE CUANDO...

- Está mucho tiempo en la misma posición (de pie, sentado o acostado).
- La mala postura aumenta las curvas normales de su columna.
- Hace esfuerzos grandes o pequeños pero muy repetidos.
- Hace movimientos bruscos o adopta posturas muy forzadas.



- Evite doblar la columna con las piernas estiradas, llevar el peso de un solo lado o girar el cuerpo cuando cargue peso.
- Si son grandes, empujelos, teniendo los brazos doblados, el estómago contraído y un pie adelante y otro atrás



RECUERDE: AL LEVANTAR PESOS

- Del suelo, doble las rodillas, no la espalda. Mantenga los pies separados.
- Hágalo sólo a la altura del pecho. Si necesitan poner el peso en lo alto use una banca.
- Evite las posturas demasiado erguidas (militar) o relajadas de la columna.
- Carguelo lo más cerca al cuerpo. Si lo lleva en las manos repártalo por igual en ambos brazos doblados

ORGÁNICESE

- NO esté mucho tiempo en la misma posición.
- Alterne de oficio o repártalo en varios días (planchar, lavar ropa, etc.).
- Estírese a pequeños intervalos de tiempo entre cada oficio
- Si puede ajuste su entorno (mesas, sillas o cama), póngalos según su estatura.
- De pie, ponga siempre un pie más adelante que el otro.
- Cambie a menudo de posición.
- No esté parado si puede estar andando.
- Camine con buena postura, contraiga el estómago y las nalgas.
- Use zapatos cómodos.

MANEJO DE LA HIGIENE



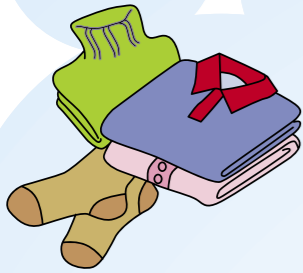
¡El baño diario contribuye a la buena salud!

- Si la PSDS puede bañarse sola, déjela hacerlo. Si es necesario, revise la temperatura del agua.
- Si no lo hace sola, ayude en lo que sea indispensable (pies y espalda).
- Tenga todo listo antes de empezar
- Si la PSDS es inestable, coloque una silla plástica con brazos para que se siente.
- Quite las alfombras pequeñas.

Uso del sanitario

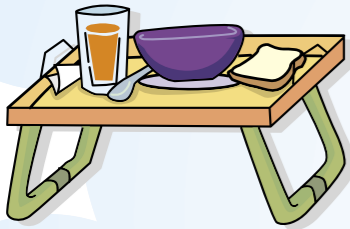
- Si la PSDS no controla bien la orina recuérdle ir al baño por lo menos cada 3 a 4 horas.
- Si la persona se orina debe cambiarse de inmediato para evitar irritaciones de la piel, infecciones y malos olores.
- Si es posible, instale en la pared barras de apoyo.

MANEJO DEL VESTIDO



Permita que la PSDS elija la ropa que quiere ponerse. Si puede, que se vista. Dele el tiempo que necesite. Si requiere ayuda empiece a vestirla por el lado más afectado.

MANEJO DE LA ALIMENTACIÓN



Si es posible, deje que la PSDS se alimente sola, así tome tiempo o riegue la comida, esto fomenta su independencia. Procure que coma sentada y si puede, coma usted con ella. Si requiere ayuda colóquese del lado menos afectado. Si no quiere comer, evite distracciones como la TV y ponga porciones pequeñas y pocas cosas en el plato.

CONTROL DE INFECCIONES



Ayudan a la infección: mala nutrición, enfermedad crónica, estrés, fatiga, no beber suficientes líquidos y mala higiene personal. Para controlar infecciones lávese las manos antes y después de ir al baño y de comer. También después de preparar las comidas o fumar. Mantenga especialmente limpios la cocina y el baño.

SIGNOS DE ALERTA

HIPOTERMIA:

Es de cuidado cuando el termómetro marca por debajo de los 35° C. Entre otros factores, se debe a la exposición prolongada al frío, caídas con permanencia prolongada en el suelo, alteraciones neurológicas, alcoholismo e hipotiroidismo.

FIEBRE:

Cuando se manifiesta, es una señal inequívoca de que sucede algo importante en el organismo.

PÉRDIDA DE APETITO:

Una supresión aguda del apetito es una señal de alarma.



VÓMITO:

Puede ser causado por varias enfermedades, y a su vez, podría generar complicaciones importantes

DOLOR:

Cualquier cambio en la presentación habitual e intensidad de un dolor crónico, así como la queja ante un dolor agudo, son signos importantes de alarma.

DIARREA:

Un aumento en el número y frecuencia, con una disminución en la consistencia de las heces, se debe valorar ante el riesgo de deshidratación.

ESTREÑIMIENTO:

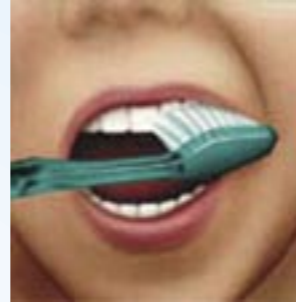
Vigilar que la PSDS defecue, idealmente todos los días, cada día de por medio o cada dos días.

PÉRDIDA DE PESO:

Es importante identificar cambios repentinos o drásticos de peso, ya que pueden ocasionar o ser síntomas otros problemas de salud.

HIGIENE ORAL

“Incline el cepillo a un ángulo de 45 grados contra el borde de la encía y deslícelo alejándolo de ese borde y hacia adelante”.



“Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás”.



“Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento”.



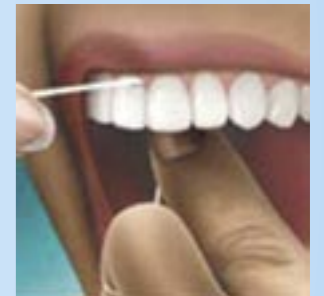
“Utilice unos 45 centímetros de hilo dental y enrolle ambos extremos alrededor del dedo medio de cada mano”.



“Sostenga el hilo dental fuertemente e introdúzcalo cuidadosamente entre cada diente. Luego, deslícelo de arriba hacia abajo sobre la superficie proximal del diente”.



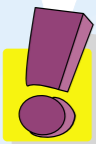
“Asegúrese de limpiar debajo de la encía, pero evite golpear el hilo contra la misma”.



Tenga en cuenta...

Una parte importante de la higiene personal es el aseo de la boca.

La cuidadora/or debe realizar de manera adecuada el cepillado de sus dientes y asegurarse de que la PSDS también lo haga.



CUIDADO DE LA PIEL

- Cambie de posición a la PSDS, al menos cada 2 horas.
- Si la PSDS está mucho tiempo en cama o sentada revise la piel para evitar las úlceras. Si hay enrojecimiento, cambie a la persona de posición **inmediatamente**.
- Mantenga la piel limpia y seca.
- **Si salen ampollas** consulte urgentemente al servicio de salud.

- *Tenga cerca del teléfono los números de emergencia o de personas que puedan ayudar en caso de accidentes.*
- *Quite los estorbos de los sitios por donde camina, retire pequeñas alfombras y mantenga los pisos secos.*
- *Si la PSDS camina, no le ponga pantuflas o zapatos sueltos. Si es posible instale barras de apoyo.*
- *Examine los cables eléctricos para ver si están dañados. No sobrecargue las extensiones.*
- *Mantenga los medicamentos fuera del alcance de la PSDS y de los niños.*
- *Guarde con llave las herramientas y utensilios peligrosos.*



MEDIDAS DE SEGURIDAD

COMO AYUDAR A OTRO A DESPLAZARSE



- Nunca la jale de las manos o los brazos.
- Párese lo más cerca posible.
- Cójalo del tronco, de las caderas o alrededor de la cintura y pídale que se incline hacia adelante.
- Cuando haga esfuerzos mantenga sus caderas y rodillas dobladas, la espalda recta y los pies separados.
- Tranque las rodillas de la PSDS con las suyas y **No** deje que lo jale de su cuello.

AL CAMINAR

- Colóquese al lado y pídale que lo tome del brazo. Si la persona necesita más ayuda póngale un cinturón firme y ancho, después colóquese por detrás asegurándolo del cinturón y del hombro.
- Si la persona se está cayendo, no trate de impedirlo, deténgale la cabeza para que caiga lentamente. Si está detrás de ella déjela caer hacia usted.
- Antes de pararlo pregúntele si está bien y revise si sangra o tiene dolor. Si es necesario llame al servicio médico antes de levantarlo.
- Si está bien, pida ayuda para pararlo. Si lo levanta solo, puede lesionarse.

DE ACOSTADO A SENTADO

- Pídale, si puede hacerlo, que se corra hacia la orilla.
- Póngalo de medio lado mirando hacia usted, saque las piernas de la cama.
- Pídale que se ayude con su brazo si es posible.
- Tómelo por los hombros y siéntelo.

PASAR DE SENTADO A DE PIE

- Pídale a la PSDS que se corra al borde de la silla y lleve los pies hacia atrás.

CUANDO ESTE SENTADO:

- Mantenga la espalda derecha, reparta el peso en las dos nalgas, los pies deben estar totalmente apoyados en el piso; si los pies no llegan al piso ponga algo en que apoyarlos.
- Que sea lo más atrás posible, apoyando la columna firmemente contra el respaldo del asiento.
- Frente a una mesa acerque la silla lo más que pueda. Evite las mesas muy bajitas.
- Evite los asientos blandos, sin espaldar muy grandes o muy pequeños.
- No lo haga al borde del asiento, su espalda debe estar apoyada.
- Tenga las rodillas al nivel de las caderas o un poco más altas, nunca las deje más abajo que las caderas.



PARA VESTIRSE:

Siéntese para ponerse las medias y los zapatos cruzando la pierna sobre la del lado contrario, manteniendo la espalda recta. Si no puede cruzar la pierna coloque el pie apoyado en una banca o en una silla.

LEVANTARSE DE LA CAMA:

Primero doble las rodillas, gire y póngase de medio lado. Siéntese ayudándose con el brazo. Luego póngase de pie ayudándose con las manos.

LEVANTARSE O SENTARSE EN UNA SILLA:

Apoye las manos en los brazos de la silla o en el borde del asiento, córrase al borde y mueva los pies ligeramente atrás y levántese. Para sentarse, apóyese en los brazos de la silla o en el borde del asiento, doblando las rodillas y las cadera. Baje lentamente.

LAVARSE MANOS Y DIENTES:

Agáchese al lavamanos con la espalda recta y las rodillas dobladas.

ACOSTADO:

Lo mejor es acostarse de medio lado en posición fetal, o sea rodillas dobladas y cuello y cabeza alineados con la columna. Si lo hace boca arriba coloque almohadas debajo de las rodillas

VOLTEAR A LA PSDS EN LA CAMA DE BOCARRIBA, A MEDIO LADO Y BOCABAJO

COMO MOVILIZAR A LA PERSONA EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD

GENERALIDADES:

Nunca realice la actividad de movilización teniendo otros asuntos pendientes. Su concentración es indispensable.

- Colóquese lo más cerca posible de la persona a movilizar.
- Para tener más estabilidad, separe los pies mínimo como el ancho de sus hombros y mejor en posición de paso.
- Utilice las extremidades de la PSDS para hacer más eficiente el movimiento.
- Nunca realice movimientos intempestivos o bruscos.
- Siempre comunique a la PSDS lo que va a hacer.
- Siempre deje que la PSDS haga todo aquello de lo que es capaz
- Retire todo lo que pueda estorbar y ponga a la PSDS hacia el borde contrario al lado al que va a voltearla
- Colóquese del lado al que va a girar.
- Su espalda debe estar recta, sus abdominales firmes y sus glúteos contraídos.
- Ponga ambos brazos de la PSDS sobre el estómago si va a estar de medio lado. Si va a estar boca abajo, ponga sobre el abdomen el brazo del lado contrario al que va a voltearla.
- Cruce la pierna del lado contrario de giro sobre la otra pierna y gírelo hacia usted.
- Para dejarlo de medio lado acomode las piernas y el brazo del lado de giro.
- Si continua boca abajo, ponga el brazo del lado de giro debajo del cuerpo de la PSDS. Continúe girando.
- Acomode en buena posición los brazos y las piernas.
- Asegúrese que la ropa **no incomode o tenga arrugas que tallen.**

SENTAR A LA PSDS AL BORDE DE LA CAMA

- Saque las piernas de la cama
- Ponga a la PSDS de medio lado
- Póngase de frente a la PSDS
- Tómela por detrás del hombro y levántela controlando con su otro brazo el tronco
- Nunca pierda el contacto con la PSDS si ésta no puede mantener la posición sentada
- Acomódela de manera que quede segura. Use almohadas y cojines
- Asegúrese que la ropa no incomode o tenga arrugas que tallen

TRASLADO A UNA SILLA

Si la discapacidad es severa es preferible hacer el traslado entre dos personas. Puede hacerlo sólo, si la cama es más alta que la silla así:

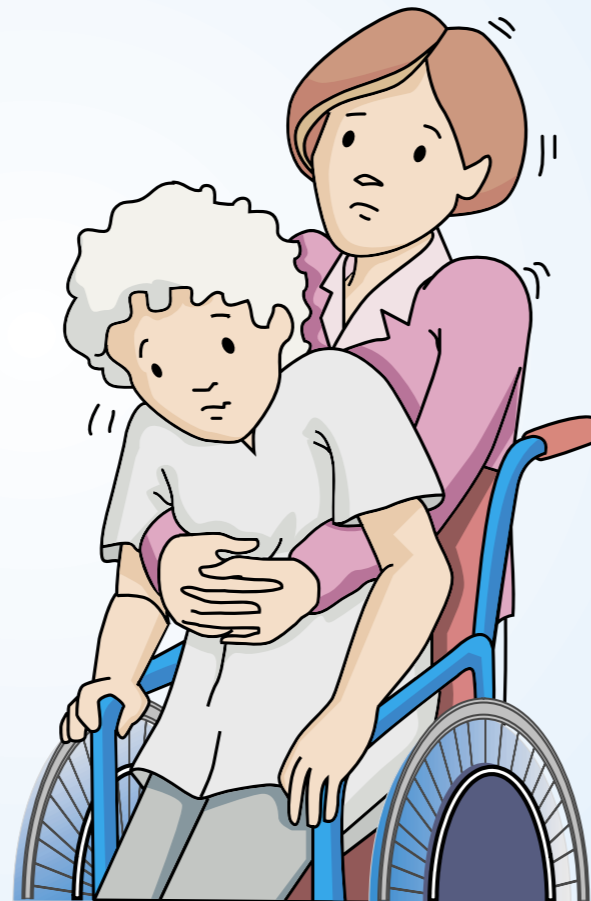
- Asegure la silla para que no se corra. Si es silla de ruedas FRÉNELA, acomode los apoyapiés y ponga los aditamentos de protección (almohadas, flotadores, etc.).
- Siéntela al borde de la cama.
- Asegure con sus piernas las de la PSDS.
- Coloque sus brazos por debajo de los de la PSDS como abrazándola/o.
- Acerque al máximo el peso de la PSDS hacia su cuerpo.

- Gire a la PSDS y siéntela en la silla.
- Asegúrese que la ropa no incomode o tenga arrugas que tallen.

ACOMODAR A LA PSDS EN LA SILLA

Desde atrás

Póngase de frente a la espalda de la PSDS, meta sus brazos por debajo de los brazos de la PSDS, luego entrelace sus manos y levante, después acomode los brazos y las piernas.



Tenga en cuenta...

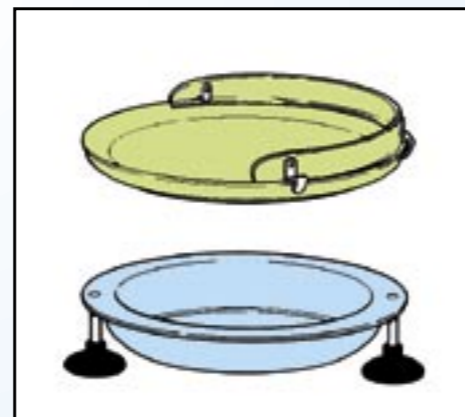
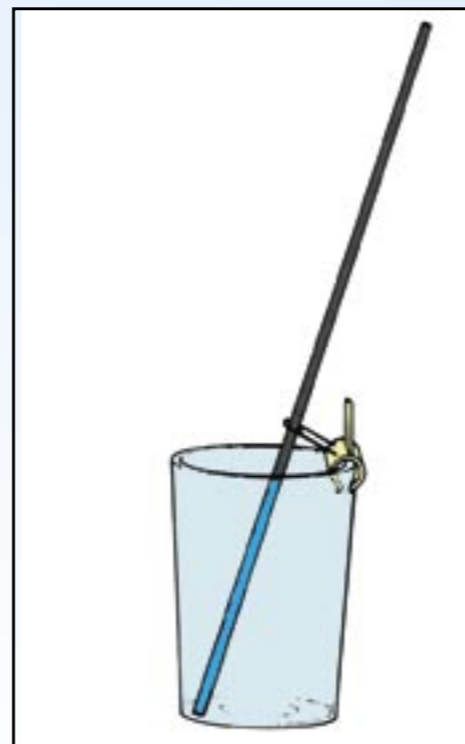
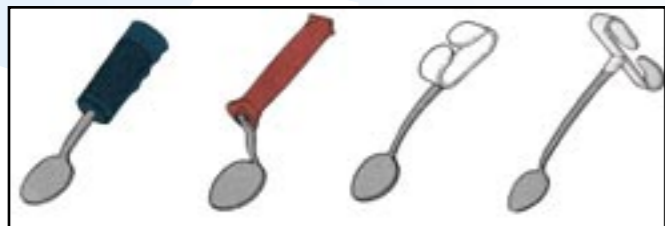
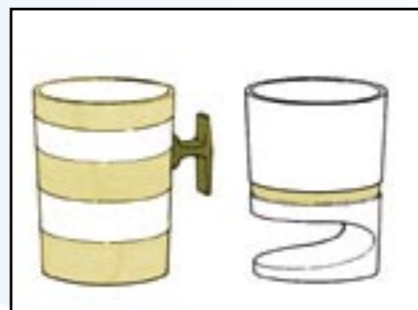
Cuidadoras y Cuidadores saben ustedes que las diferentes actividades de la vida diaria: alimentación, vestido, higiene, estudio, trabajo y juego que ustedes tienen la posibilidad de realizar, organiza y le da sentido al tiempo diario, prepara para relacionarse con otras personas y permite desarrollar habilidades y competencias para ser independiente, comprometerse con otras actividades como el estudio y el trabajo, y finalmente alcanzar las metas propuestas.

Por esto Cuidadoras y Cuidadores Apoyen a las personas que tienen a su cuidado, permítanles lograr independencia, acudan en busca de ayuda para que los instruyan en formas eficientes de apoyo, de esta manera, se cuida Usted y ayuda a ser independiente a las personas en situación de dependencia

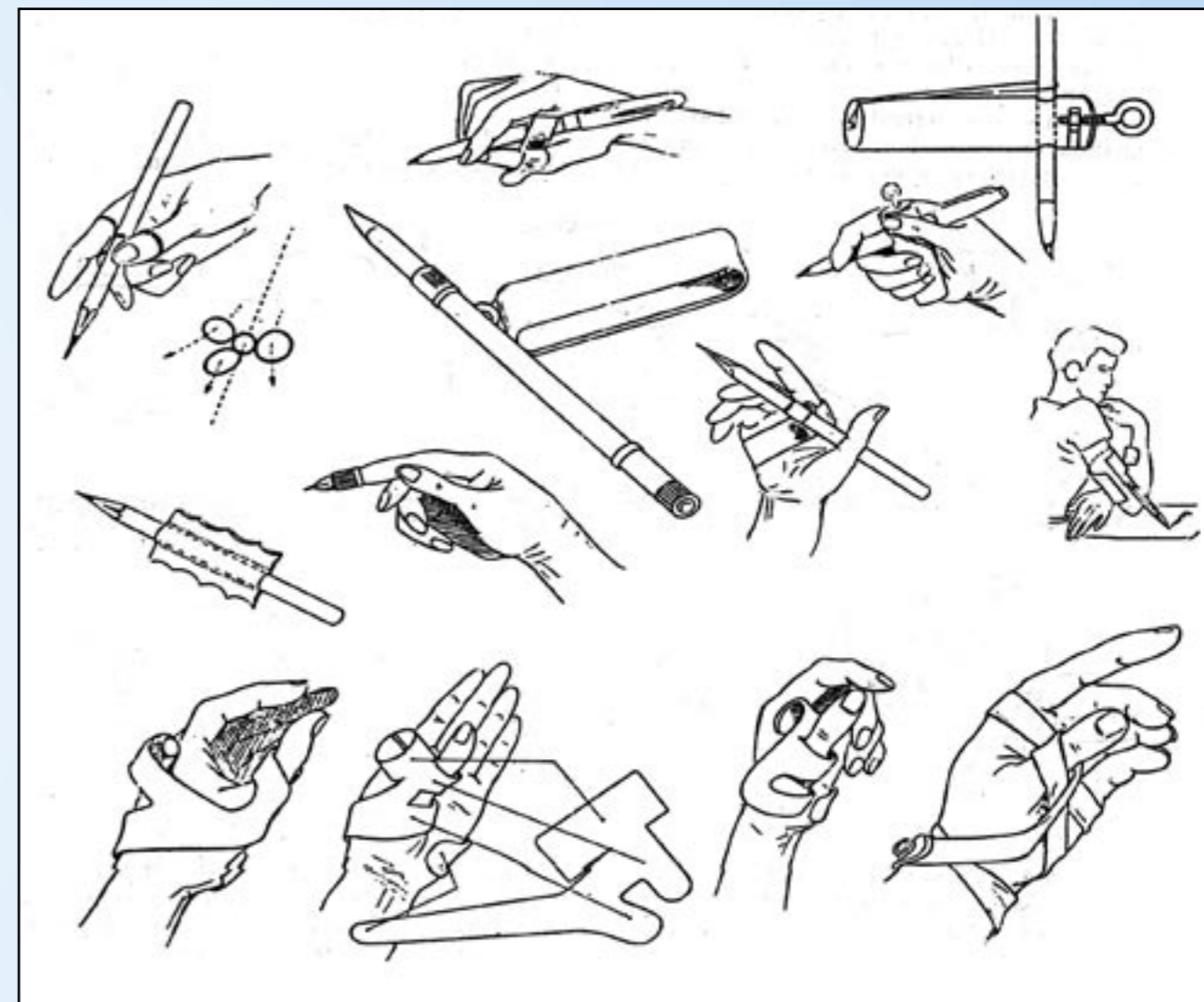
ADITAMENTOS AUXILIARES PARA LA ALIMENTACIÓN

El uso de aditamentos sencillos le ayuda a la persona en situación de discapacidad a realizar con menor dificultad la alimentación, vestido, higiene, recreación y/o ocio, y además, facilita la labor del cuidador/or.

Pregunte por ellas al referente de salud de su localidad.



ALGUNAS AYUDAS PARA FACILITAR LA ESCRITURA



ADITAMENTOS PARA FACILITAR EL VESTIRSE

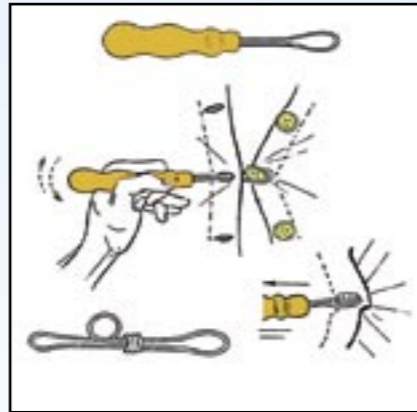
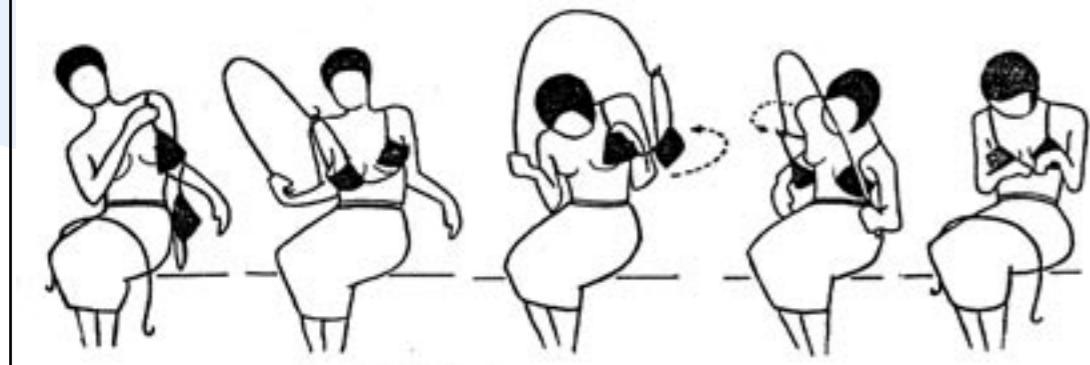


FIG. 14. — Vestido de parte superior con pinzas largas.

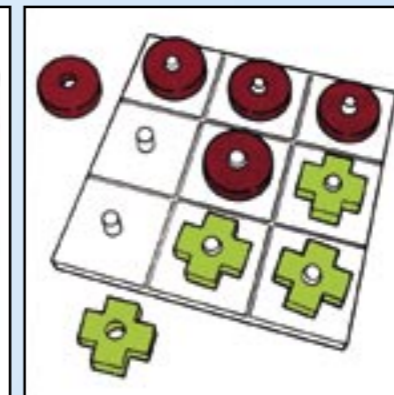
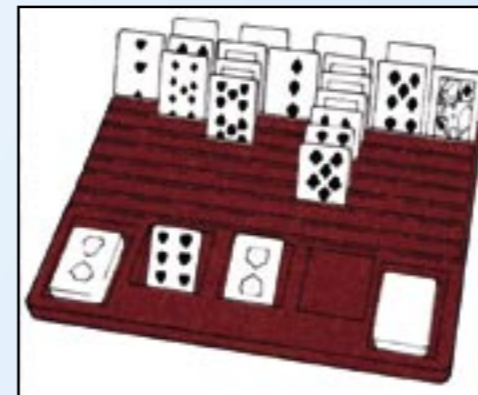


Dibujos tomados de Maltinskis K. Rehabilitación. 2a. Edición. Librería editorial Mario. Buenos Aires, Argentina



Tenga en cuenta...

EL JUEGO Y LAS ACTIVIDADES QUE SON DE SU INTERES, ayudan a que la persona en situación de discapacidad severa, se relacione con los miembros de la familia, los vecinos y a prepararse para la vinculación a grupos mas amplios



Dibujos tomados de Barr P. y col. Manual para minusválidos. 1980. ISBN 84-7214-206-X. Madrid, España

ESTAS SON LAS HERRAMIENTAS JURÍDICAS QUE PUEDEN USAR PARA EL RECONOCIMIENTO DE SUS DERECHOS.

“El control social a la gestión pública requiere que los ciudadanos tengan acceso a la información pertinente, de manera objetiva y oportuna; por eso es de suma importancia que exista un flujo dinámico de información entre la administración y la ciudadanía.

El conocimiento y uso de las herramientas jurídicas que se presentan en esta cartilla permitirá a los veedores ciudadanos estar mejor enterados de las condiciones en que la Administración adelanta su trabajo y de las razones que tiene para adoptar sus decisiones; igualmente, facilitarán alertar a los responsables de la Administración sobre aquellos problemas que, por deficiencias de gestión o por corrupción, afectan su desempeño, colaborando de esa manera para que se corrijan estos problemas”.

Tomado de “Veeduría Distrital. **Herramientas Jurídicas Para el Control Social**. ISBN: 958-9405-31-2 © 2005 **Veeduría Distrital**. Bogotá, Colombia”

MECANISMOS PARA OBTENER INFORMACION

Consulta Previa:

“Es una forma de participación en el proceso de toma de decisiones que llevan a cabo las instituciones que integran el nivel central o nacional del Estado. Los funcionarios que dirigen cada entidad, antes de tomar una decisión definitiva sobre un asunto general de implicaciones para la comunidad, deben dar a conocer el proyecto de decisión que se va a tomar, con el fin de que los ciudadanos y grupos interesados en el tema, expresen sus opiniones al respecto”.

Audiencia Pública:

“Consiste en un acto por medio del cual se informa a los ciudadanos de las condiciones de un contrato u otro asunto administrativo”.

Derecho de Petición:

“Es el derecho fundamental que tienen todas las personas para presentar peticiones respetuosas por motivos de interés general o particular ante las autoridades públicas o ante los particulares que cumplen alguna función pública”.

Derecho de Petición:

“Es el derecho fundamental que tienen todas las personas para presentar peticiones respetuosas por motivos de interés general o particular ante las autoridades públicas o ante los particulares que cumplen alguna función pública”.

Tomado de “Veeduría Distrital. **Herramientas Jurídicas Para el Control Social**. ISBN: 958-9405-31-2 © 2005 **Veeduría Distrital**. Bogotá, Colombia”.

**SUBDIRECCIÓN PARA LA IDENTIFICACIÓN, CARACTERIZACIÓN E INTEGRACIÓN
DIRECTORIO CENTRO DE ATENCIÓN A FAMILIAS**

ACCION POPULAR

“La acción popular es un mecanismo para la defensa y protección de los derechos e intereses colectivos, es decir, de aquellos que afectan el patrimonio, el espacio, la seguridad y la salubridad públicos, la moral administrativa, la libre competencia económica y el ambiente”.

ACCIÓN DE TUTELA

“La tutela es un mecanismo que cualquier persona puede usar para solicitar a un juez, en todo momento y lugar, la protección rápida y efectiva de sus derechos fundamentales cuando éstos son amenazados o violados por una autoridad pública o por particulares”.

ACCION DE CUMPLIMIENTO

“Es un mecanismo para la protección de los derechos que busca atacar el incumplimiento de normas (Constitución Política, leyes, decretos), actos administrativos, deberes y obligaciones de la Administración Pública”.

DENUNCIA

“Es el acto de poner en conocimiento de la autoridad aquellos hechos que constituyan un delito, es decir, una infracción a la ley penal, conformada por los códigos Penal y de Procedimiento Penal”.

QUEJA

“Es la manifestación de inconformidad que presenta una persona con relación a la conducta irregular de uno o varios servidores públicos por la forma como desarrollan sus funciones”.

Tomado de “Veeduría Distrital. **Herramientas Jurídicas Para el Control Social.** ISBN: 958-9405-31-2 © 2005 Veeduría Distrital. Bogotá, Colombia”.

	LOCALIDAD	TELÉFONOS	FAX	DIRECCIÓN
1	Usaquén (1)	6 724183 6 711899 6 702272	6 709098	Calle 165 No. 14 – 72 San Cristóbal Norte
2	Chapinero (2)	2 496246 2 494833	2 494678	Calle 50A No. 13 - 58 Chapinero
3	Santa Fe (3) y La Candelaria (17)	2 897449 2 465631 2 892448	2 897323 2 892448	Carrera 2 No. 3 – 00 Lourdes
4	San Cristóbal (4)	2 065168 2 065287 2 069669	3 671313	Diagonal 37 Sur No. 2 – 00 E La Victoria
5	Usme (5) y Sumapaz (20)	7 685865 2 006448	2001392	Av. Calle 91 Sur No. 3C – 34 Este Chuniza
6	Tunjuelito (6)	7 410171 2 308943 2 702827	7 410171 Ext. 122	Diagonal 47A sur No. 53 - 92 Sur Venecia
7	Bosa (7)	7 802755 7 802711	7802755	Calle 73 No. 81B – 10 sur Bosa Laureles
8	Kennedy (8)	4 527796 4 527786 542714	4527786	Calle 38 Sur No. 94C – 29 Bellavista - Patio Bonito
9	Fontibón (9)	2 672424 4 210976 4 184119 4 181948	2672843	Carrera 104B No. 22 J-15 Giralda
10	Engativá (10)	4 366558 2 524855 2 516691 4 301896	4361832	Calle 70 No. 77 – 07 Santa Helenita
11	Suba (11)	6 835482 6 921684 6 921232 6 835951	6857436	Carrera 91 No. 146c bis –15 Suba Centro
12	Barrios Unidos (12) y Teusaquillo (13)	2 509877 3 117911 2 400945 3 115033	2252607	Carrera 47 No. 69B – 31 Modelo Norte
13	Los Mártires (14)	2 448978 2 681821 2 697350 3 684200	3684511	Carrera 23 No. 22A – 72 Samper Mendoza
14	Rafael Uribe (18)	3 663805 3 665335 2 090454	2090454	Carrera 15C No. 31G – 40 Sur Gustavo Restrepo
15	Ciudad Bolívar (19)	7 172743 / 45 / 40 7 180842	7180841	Calle 70 Sur No. 34 – 05 Arborizadora Alta
	Sub Direccion ICI Atención al Migrante	2 951047 2 954325	2951047	Módulo 5 Oficina 105 Terminal de Transporte
	Centro OIR Central	Extensiones 2011 - 2008	3444630 Ext. 2030	CASA ROSADA Calle 12 No. 3 – 79 La Candelaria PBX 3 44 46 30 Extensiones 2001 - 2027
	Atención a Emergencias y Desastres	Extensiones 2025 - 2028		
	Equipo Facilitador	Extensiones 2006 - 2014 – 2034		

Contenido

Pag.

Introducción	2
Guía para la cuidadora/or de psds (objetivos)	3
El oficio de la cuidadora/or	4
Derechos de la cuidadora/or	6
Lo importante es que usted... ..	8
Usted necesita ayuda si.... ..	9
Manejo de la higiene	11
Manejo del vestido	12
Signos de alerta	13
Higiene oral	14
Cuidado de la piel	16
Medidas de seguridad	16
Como ayudar a otro a desplazarse	17
Como movilizar a la persona en situación de iscapacidad	19
Aditamentos auxiliares para la alimentación	22
Algunas ayudas para facilitar la escritura	23
Aditamentos facilitadores para el arreglo personal	24
Aditamentos auxiliares para el desempeño en cama	25
Aditamentos para facilitar el vestirse	26
Herramientas jurídicas	28
Mecanismos para obtener informacion	29
Directorio centros de atencion a familias	31



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA
SEDE BOGOTÁ

FACULTAD DE MEDICINA
DEPARTAMENTO DE OCUPACIÓN HUMANA

Guía para **la Cuidadora/or** de personas en situación de discapacidad severa (psds)