BUENAS PRÁCTICAS

LA TAREA DE CUIDAR: HIGIENE POSTURAL, MOVILIZACIÓN Y TRANSFERENCIAS

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Servicios Sociales y Familia

Manual para el cuidador

BUENAS PRÁCTICAS

LA TAREA DE CUIDAR: HIGIENE POSTURAL, MOVILIZACIÓN Y TRANSFERENCIAS

Manual para el cuidador

BUENAS PRÁCTICAS

LA TAREA DE CUIDAR: HIGIENE POSTURAL, MOVILIZACIÓN Y TRANSFERENCIAS

Manual para el cuidador

Edita:
Gobierno de Aragón
Departamento de Servicios Sociales y Familia.
Dirección General de Atención a la Dependencia
Dep. Legal: Z-1935-11
I.S.B.N. 978-84-8380-256-4
Autor:
Mª Elena Ripol Muñoz. Terapeuta Ocupacional.
Coordinación y Revisión de la serie:
Mª Mercedes Martínez Rovira.
Dirección General de Atención a la Dependencia.
Colaboración: COPTOA. Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de Aragón
Diseño y maquetación: Ana Belén Barranco Sánchez
Ilustraciones: Ana Belén Barranco Sánchez
Impresión: ARPIrelieve S.A.

Agradecimientos.
Quisiera agradecer a la Dirección General de Atención a la Dependencia del Gobierno de Aragón y al Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de Aragón su confianza en este ambicioso proyecto dedicado a cuidadores de personas en situación de dependencia, y a la ilustradora por su excelente trabajo profesional.
Así mismo, agradezco a mis compañeros del Hospital Miguel Servet (terapeutas y médicos rehabilitadores) el valioso apoyo que me prestaron durante los años de experiencia clínica, que tanto me han servido para la elaboración de este trabajo.

La autora.

INTRODUCCIÓN

A veces la situación de dependencia llega de manera repentina y otras veces el cuidador ve como la situación ha ido empeorando, y cada vez su familiar precisa más ayuda para moverse. Cualquiera de las dos situaciones suponen un esfuerzo físico adicional para el cuidador, que se ve añadido a sus ya quehaceres diarios. Este esfuerzo continuado en el tiempo pone en riesgo la salud física del cuidador, pudiendo llegar a enfermar, complicándose así más la situación.

Este manual se desarrolla ante la necesidad de dar apoyo a través de unas pautas lo más claras posibles a todas las personas cuidadoras, que día a día ayudan a sus familiares en situación de dependencia a realizar sus actividades más básicas de la vida diaria.

Se pretende con él proporcionar conocimientos básicos que aplicados en el día a día harán que el cuidador optimice sus esfuerzos, y que al mismo tiempo que realiza sus tareas de atención a la persona a la que cuida con calidad, no se olvide de sí mismo y comience a cuidarse ya, desde un punto de vista físico. Para ello, el manual parte de unas generalidades acerca de la espalda, para a partir de ahí dar a conocer pautas básicas de higiene postural para las actividades de la vida diaria del cuidador, y por supuesto para atender aspectos de la atención directa de la persona en situación de dependencia, como: movilizaciones, transferencias y cambios posturales.

Lo primero que tiene que procurar el cuidador es concienciarse de lo importante que resulta cuidarse a sí mismo, para poder seguir prestando esa ayuda tan necesaria para la persona en situación de dependencia.

ÍNDICE

1. Su espalda 9

La columna vertebral 11
Vértebras y articulaciones vertebrales 12
La postura 13
Normas biomecánicas 15

2. Higiene postural en la vida diaria 17

Levantarse de la cama 19
Aseo personal: cara, manos y dientes. Ducha. Lavado de cabello 20
Vestido 23
Cómo permanecer sentado 24
Cómo cargar pesos 26
Tareas domésticas: cocinar, limpiar la vivienda, planchar. 27

3. Cambios posturales 31

¿Por qué son necesarios? 33
Colocación de almohadas 34
Ciclo de cambios posturales 35
Actividades interesantes 36

4. Movilizaciones 37

¿Para qué sirven? 39
Beneficios de las movilizaciones 39
Buena práctica para movilizar. Decálogo. 40
Tabla de ejercicios 41
Movilización de personas encamadas 45
Productos de apoyo 51

5. Transferencias 53

Técnicas de transferencia 56
Productos de apoyo 63

6. Buenas prácticas 65

Mejorar los cuidados 67
Decálogo para cuidarse usted 68
Decálogo para cuidar mejor 69

7. Recursos 71

del SAAD 73
además... 74
directorio 78

más información 86

1. Su espalda

Columna vertebral
Vértebras y articulaciones vertebrales
La postura
Normas biomecánicas

Su espalda

La espalda forma parte de su organismo por lo que cuanto más la cuide y la proteja, mejor será su salud.

La columna vertebral

- Sirve como elemento de sostén para el cráneo.
- Proporciona protección a la médula espinal.
- Permite desplazarse en posición de pie sin perder el equilibrio, manteniendo el centro de gravedad. Por lo que proporciona estabilidad.
- Da flexibilidad a los movimientos, permitiendo que sean en todas direcciones.

Estructura:

- 7 vértebras cervicales.
- 12 vértebras dorsales.
- 5 vértebras lumbares.
- Sacro.
- Coccix.

Entre las vértebras se encuentran los discos intervertebrales que le dan mayor flexibilidad.

De frente la columna aparenta ser rectilínea, pero de lado se aprecian sus curvaturas.

Estas curvaturas normales o fisiológicas se llaman (de arriba a abajo):

- Lordosis cervical (convexidad anterior).
- Cifosis dorsal (concavidad anterior).
- Lordosis lumbar (convexidad anterior).
- Curva sacra (concavidad anterior).

Vértebras y articulaciones vertebrales

Todas las vértebras están formadas por dos elementos:

1. Cuerpo vertebral.
2. Las Apófisis: Prolongaciones óseas que forman articulaciones entre las diferentes vértebras y permiten su movimiento.

Articulaciones vertebrales:

- Las vértebras se articulan unas con otras.
- Las articulaciones situadas entre vértebras cervicales permiten realizar movimientos amplios y en todas las direcciones.
- No todas las articulaciones vertebrales tienen la misma movilidad. Las articulaciones entre vértebras torácicas o dorsales son menos móviles.
- Las articulaciones entre las vértebras lumbares permiten movimientos más amplios, exceptuando el que se produce hacia atrás, que es más limitado. Soportan 2/3 partes del peso del cuerpo y sobre ellas recaen gran parte de los movimientos que realizamos.

Los cuidadores tienen que proteger esta zona para prevenir las lumbalgias, que pueden llegar a ser muy incapacitantes.

- Todas estas articulaciones están recubiertas de ligamentos que las protegen y fijan dando estabilidad.

El disco intervertebral

El disco intervertebral se sitúa entre los cuerpos vertebrales, amortiguando las presiones que recaen sobre la columna.

Tiene la forma de almohadilla, formada de cartílago y en su centro se encuentra el núcleo que amortigua las presiones.

Su desplazamiento o salida puede provocar hernias discales.

La postura

Es la forma en que cada uno coloca su cuerpo y lo mantiene para que no caiga por la atracción de la Ley de la Gravedad.

La buena postura corporal es aquella en la que se cumplen una serie de normas que aseguran una correcta distribución del peso del cuerpo y que facilitan el esfuerzo de los músculos para sostenerlo o para realizar una acción.

La mala postura corporal puede desencadenarse por una mala colocación al trasladar a la persona en situación de dependencia,

pero también por la mala colocación en las propias tareas del día a día del cuidador. Tiene que ver con en la aparición del dolor de espalda y también con dolores y molestias de las articulaciones de las extremidades.

El entorno psicosocial en que se desarrolla la actividad también influye en la postura. Existe una interrelación entre la postura y el estado psíquico individual, el estrés, y la percepción del dolor y de la fatiga.

Además, las alteraciones posturales pueden estar provocadas por los elementos del entorno cuando están mal situados (silla, mesa...) o son inadecuados (temperatura ambiental, luminosidad...) y obligan a forzar o modificar las condiciones biomecánicas correctas.

Normas biomecánicas

Son normas elementales en las que el cuidador se debe basar para la realización de las movilizaciones y transferencias de la persona en situación de dependencia y en las actividades de la vida diaria (propias y de la persona a la que ayuda).

- Mantener la espalda recta
- Flexionar las piernas (caderas y rodillas)
- Aproximar el cuerpo de la persona a la que se está ayudando. Cuando hay que mover a una persona en situación de dependencia, se debe mantener su cuerpo muy cerca del propio cuerpo, así se reparte mejor la carga.
- Seguridad en el agarre. El cuidador debe sujetar firmemente a la persona en situación de dependencia para evitar caídas.
- Ampliar la base de sustentación del cuidador. Los pies de la persona que ayuda deben estar separados para aumentar el equilibrio, dirigiendo una de las puntas de los pies en la dirección del movimiento y la otra ligeramente flexionada para realizar el desplazamiento con las piernas y no forzar la espalda.
- Sincronizar los movimientos. Se debe crear un contrapeso al trasladar a la persona, realizando los movimientos al mismo tiempo, persona en situación de dependencia y persona cuidadora. Así se reduce su peso a menos de la mitad.

2. Higiene Postural en la vida diaria

Levantarse de la cama
Aseo personal
Vestido
Permanecer sentado
Cargar pesos
Tareas domésticas

Levantarse de la cama

Tanto el cuidador como cualquier persona que todavía conserva cierta independencia en esta tarea, debería considerar las siguientes normas:

- Para levantarse de la cama:

NUNCA debe sentarse directamente en la cama

Forma correcta:

- Colóquese de lado lo más cerca posible del canto de la cama
- Saque las piernas fuera de la cama, a la vez que con ayuda del codo que queda más cercano al canto de la cama se apoya para ayudar a incorporar el tronco.
- Con ayuda del otro brazo terminar de incorporar el tronco hasta quedar sentado en al borde de la cama.
- Para las personas en situación de dependencia en ocasiones es necesario hacerlo despacio o esperar unos minutos antes de levantarse para evitar mareos y posibles caídas.

Aseo personal:

EVITE SIEMPRE la inclinación de tronco hacia delante con extensión de rodillas, ya que esta postura resulta muy perjudicial para la espalda.

Forma correcta:

- Frente al lavabo: si necesita inclinarse hacia delante, mantenga siempre las rodillas algo flexionadas a la vez que una de las piernas está por delante de la otra (en "posición de dar un paso"). Si el tiempo del aseo se alarga demasiado, puede ir alternando las dos piernas.
- Mientras el aseo en el lavabo: puede apoyar las manos sobre el lavabo para descargar el peso que se ejerce sobre la espalda.

Lavado de cara, manos o dientes.

Correcto

Incorrecto

- Si se está duchando: mantenga la espalda recta, sin inclinación hacia delante y flexione ligeramente las rodillas, mirando hacia el lugar donde esta colocada la ducha. Así evitará una hiperlordosis en la columna vertebral.

Ducha

Correcto

Incorrecto

Lavarse la cabeza: si lo hace mientras se ducha puede estar forzando su columna. Lo correcto para lavarla en casa seria hacerlo fuera de la bañera, de rodillas e introduciendo la cabeza en ella. Pero esta posición no pueden realizarla muchas personas a determinadas edades, entonces el lavado de cabeza será mejor hacerlo dentro de la bañera con una pierna más adelantada que la otra y siempre manteniendo la espalda lo más recta posible, sin sobrecargarla.

Lavado de cabello.

Correcto

Incorrecto

Vestido

EVITE DESEQUILIBRIOS. No se vista la parte inferior de pie y sin apoyo en la columna. Podría caerse.

Forma correcta:

- La mejor posición para el vestido de la parte inferior es sentado y luego, levantarse para acabar de colocar la prenda.
- Si no existe la posibilidad de una silla en la habitación donde se viste, puede hacerlo sentado en la cama pero si tiene una buena estabilidad y equilibrio.
- Cuando esté de pie, busque un apoyo fijo para su espalda, como la pared. Esto evitará que incline la espalda hacia delante sobrecargándola.

Correcto

Incorrecto

Cómo permanecer sentado

Es una de las posturas más frecuentes de la vida diaria

Mobiliario adecuado:

- Altura de la silla: suficientemente baja como para poder apoyar los pies en el suelo.
- Respaldo: debe dejar apoyar correctamente la zona lumbar ya que esta zona es la que más suele sufrir si se esta mal sentado.
- La silla debería tener reposabrazos para apoyar y ayudar a mantener la posición.

Forma correcta:

- Siéntese lo más atrás posible, apoyando la espalda contra el respaldo.
- Evite realizar torsiones sobre la columna. No gire los hombros sin dejar que giren en el mismo sentido las caderas. A veces, desde sentado se quieren coger cosas que están al lado. Si para cogerlas se hace torsión de la columna, se favorece la aparición de lesiones que pueden provocar la aparición de dolor.
- Evite las posturas prolongadas. Vaya cambiando de postura, ande cada 50 minutos para evitar lesiones en la zona glútea y sacra.

Correcto

Incorrecto

Cómo cargar pesos

NUNCA incline el tronco con las piernas en extensión **ni gire** con el peso separado de su cuerpo.

Forma correcta:

- Mantenga la espalda recta.
- Flexione las rodillas y caderas.
- Sujete a la persona o el peso que esté transfiriendo lo más cerca posible de su cuerpo.
- Mientras realiza el esfuerzo de elevación del peso, pase sus piernas de flexión a extensión. Evite realizar este esfuerzo con la espalda inclinada hacia delante.
- No eleve el peso que transporte más alto de la altura del pecho.
- Traslade a la persona lo más cerca posible de su cuerpo, desplazándose usted con las rodillas ligeramente flexionadas para no sobrecargar la columna.

Correcto

Incorrecto

Tareas domésticas

Las tareas domésticas suponen un gran esfuerzo para la espalda siempre hay que intentar protegerla para evitar que se sobrecargue.

- Cocinar

- Siempre que pueda: pelar, cortar, limpiar los alimentos; hágalo sentado.
- No realice giros con la espalda para transportar una olla llena ni desde sentado ni desde de pie, ya que son movimientos muy perjudiciales para su espalda.

Correcto

Incorrecto

Limpiar la vivienda

- Barrer y fregar

- Asegúrese que la longitud del palo sea lo suficiente para no inclinarse. Las manos deben sujetarlo entre el pecho y la cadera, y el movimiento se debe realizar lo más cerca del cuerpo posible.

Correcto

Incorrecto

- Adelante el pie diestro para descargar la espalda, a la vez que la mano con la que no esté trabajando la deja apoyada en la pared o el marco de la ventana, a la altura del hombro. Si el cristal queda demasiado alto, eleve su altura con una escalera o alza colocada en posición frontal a la superficie que vaya a limpiar. Así evitará giros en la espalda.

Correcto

Incorrecto

- Limpiar el polvo

- No fuerce su espalda hacia atrás.
  Si no llega a la parte alta, utilice una escalera o un taburete para hacer la limpieza lo más cerca que pueda de la superficie, siempre de una manera segura. A veces es mejor pedir ayuda y evitar una caída si tiene inestabilidad o mal equilibrio.

Correcto

Incorrecto

- Planchar

- Planchar de pie. La tabla debe llegar a la altura del ombligo o ligeramente por encima.

  Para descargar la espalda, mantenga un pie más elevado con un taburete de unos 15 cm. Vaya alternando los dos pies.

  Utilice el brazo para ejercer la fuerza sobre la tabla y no el peso del cuerpo para presionar la plancha.

- Planchar sentado. Colóquese un apoyo lumbar para tener bien apoyada la espalda.

  La posición de la tabla deberá ser la más baja posible para que le permita mantener el brazo en la posición correcta y no trabajar con el peso del cuerpo.

Correcto

Incorrecto

3. Cambios posturales

¿Porqué son necesarios?
Colocación de almohadas
Ciclo de cambios posturales

Cambios posturales

Las personas en situación de dependencia pueden estar largos periodos de tiempo con un gran sedentarismo e incluso inmovilismo, por lo que hay que proteger las zonas de riesgo en donde se pueden provocar úlceras por decúbito, sobre todo en las zonas de prominencias óseas.

¿Por qué son necesarios?

1.- Previenen la aparición de úlceras por presión.

2.- Mejoran la función cardiovascular y respiratoria.

3.- Evitan la rigidez articular y la flacidez muscular.

Es necesario prevenir las úlceras por presión realizando cambios posturales.

Colocación de almohadas para evitar úlceras de presión.

Boca arriba

Lateral: coloque una almohada en la espalda de la persona para evitar que se deslice sola a posición supina (hacia arriba).

Boca abajo: es la posición más incorrecta para el cuidado de la espalda ya que es la posición que más dolor de espalda provoca. Y debería evitarse. La posición de las almohadas para corregir la posición de la espalda, sería la siguiente:

Ciclo diarios de cambios posturales para evitar úlceras por presión.

- Desayuno: sentado/a
- Tiempo de sueño: tumbado boca arriba y de lado.
- Tumbado/a 2 h boca arriba o de lado
- Cena: sentado/a.

- Almuerzo: sentado/a.
- Caminar siempre que se pueda dentro o fuera de casa
- Caminar siempre que se pueda dentro o fuera de casa
- Merienda: sentado/a
- Siesta: tumbado/a.
- Tumbado/a 2 h boca arriba o de lado
- Comida: sentado/a.

ADEMÁS, si la persona en situación de dependencia:

- Puede colaborar y está encamada durante todo el día, realice los cambios posturales cada hora.
- Si puede realizarlos autónomamente, pídale que los realice más a menudo.
- Si no puede colaborar, hágalos cada 2-4 horas. Utilice el ciclo diario anterior y modifíquelo dependiendo circunstancias diferentes de cada día.
- Tenga mucho cuidado al hacerlos. Se pueden provocar úlceras por el roce o hematomas por golpes. No arrastre.
- Mantenga la cama limpia, seca y sin arrugas.
- Airee la habitación. Que desayune fuera de la habitación. Aproveche este momento para que el oxígeno regenere la estancia donde permanece la mayor parte del día.
- Mantenga la alineación corporal.
- Distribuya bien el peso de la persona con ayuda de almohadas o protecciones.
- Dé siempre estabilidad y equilibrio a la persona en situación de dependencia.
- Utilice productos de apoyo que amortigüen las zonas de presión: colchones de aire; almohadones; protectores locales, sobretodo en talones y tobillos.

4. Movilizaciones

¿Para qué sirven?
Beneficios de las movilizaciones
Buena Práctica para movilizar
Tabla de ejercicios
Movilización de personas encamadas
Productos de apoyo

Movilizaciones:

Son **movimientos sobre una misma superficie,** realizando cambios de posición o de situación.

El cuidador se tiene que asegurar, con un profesional de la salud sobre la posibilidad de realizar todas las movilizaciones, ya que algunas de ellas podrían estar contraindicadas por la patología específica que tenga la persona en situación de dependencia.

¿Para qué sirven?:

1.-Mantienen o a veces aumentan las capacidades físicas de la persona.

2.- Mejoran la circulación sanguínea.

3.- Previenen atrofias musculares, rigideces articulares y la aparición de úlceras por presión.

4.- Conservan la alineación corporal.

5.- Favorecen la independencia y la relación social

Beneficios de una movilización correcta.

- Para el cuidador.
  - Previene dolores de espalda.
  - Economiza energía.
  - Da mayor autonomía y capacidad de trabajo.
- Para la persona en situación de dependencia:
  - Contribuye al desarrollo físico y psicológico.
  - Aumenta la autonomía.

Buena práctica para movilizar. Decálogo.

1.- Explíquele siempre la movilización que va a realizar.

2.- Anímele a que realice por sí mismo el movimiento, ayudándole sólo si es necesario.

3.- Realice movimientos suaves y lentos, para que se adapte al movimiento.

4.- Intente llegar al máximo movimiento posible durante unos segundos, sin hacer rebotes y sin provocar dolor.

5.- Si existe dolor, pare la movilización.

6.- La movilización debe ser lenta, repetida e indolora.

7.- Siempre que se pueda comience las movilizaciones desde la parte superior del cuerpo y vaya descendiendo. Primero una parte del cuerpo y después la otra.

8.- Póngase usted lo más cómodo posible, si puede ser siéntese en una silla alta con respaldo para descansar su espalda.

9.- Sostenga la extremidad a la altura de las articulaciones con las palmas de las manos.

10.- Realice al menos dos veces al día las movilizaciones, hasta que la persona en situación de dependencia pueda realizarlas por si misma o el profesional sanitario indique otro tipo de ejercicio más activo con profesionales.

Tabla de ejercicios.

1.- Ejercicios de cuello:

Acostado o sentado.

- Girar la cabeza de derecha a izquierda.

- Hacer tocar la oreja con el hombro

2.- Ejercicios de hombros:

Acostado o sentado.

- Mover el brazo hacia la oreja.

- Mover el brazo hacia fuera, separándolo del tronco.

Sentado.

- Mover el brazo para tocar la frente con el dorso de la mano (rotación externa).

- Mover el brazo hacia la parte de atrás de la cintura (rotación interna).

3.- Ejercicios de codo:

Acostado o sentado.

- Mover el codo flexionando y extendiéndolo.

4.- Ejercicios de muñeca y dedos:

Acostado.

- Desviación cubital y radial.

- Flexo-extensión de muñeca.

5.- Ejercicios de cadera y rodilla:

Acostado.

- Agarrando desde planta del pie y la rodilla, ayudar a aproximar la rodilla hacia el pecho para flexionar y extender la rodilla y cadera.

6.- Ejercicios de tobillos:

Dorsiflexión.

Movilización de personas encamadas.

En el día a día del cuidador, resulta muy importante conocer las técnicas adecuadas de movilización, tanto por la seguridad de la persona en situación de dependencia como por la necesidad de que el cuidador se proteja para no hacerse daño a sí mismo.

Subir hacia la cabecera de la cama.

Persona no colaboradora:

Necesaria la presencia de **dos cuidadores**:

1.- Cada cuidador se sitúa a un lado de la cama:

- Se retira la sábana superior y la almohada.
- Los cuidadores se colocan a nivel de la cadera de la persona, con las piernas separadas y con la rodilla más lejana de la cabecera semiflexionada.

- Así se evita sobrecargar la espalda de los cuidadores ya que se trabaja siempre con las piernas, no con la espalda.
- Se deben evitar los roces y golpes al realizar la movilización.
- Cada cuidador coloca un brazo bajo el hombro y el otro bajo el glúteo de la persona encamada, a nivel del muslo.
- En un movimiento sincronizado lo levantan entre los dos, realizando un cambio de carga desde la pierna más lejana a la cabecera a la que esta más cercana.

2.- Los dos cuidadores se sitúan al mismo lado de la cama:

- Se retira la sábana superior y la almohada.
- Un cuidador se coloca a nivel del tronco, pasando un brazo por debajo de los hombros y el otro por mitad del tórax; el otro cuidador desliza sus brazos por debajo de los glúteos. Los brazos deben colocarse en forma de bandeja para no hacerse daño ni los cuidadores ni la persona dependiente.
- En un movimiento sincronizado, se eleva cuidadosamente a la persona hacia la cabecera de la cama, cambiando el peso de la pierna más alejada del cabecero a la otra, sin forzar la espalda.

Posición incorrecta de los pies.

Persona colaboradora:

Sólo se necesita a **una persona.**

- Colóquese a nivel de la cadera de la persona dependiente.
- Dígale que se agarre a la cabecera o a los laterales de la cama.
- Pídale también que flexione las rodillas para colocar las plantas de los pies apoyadas en la cama y así, poder realizar fuerza para elevar los glúteos e impulsarse hacia la cabecera de la cama.

Evite fricciones y sacudidas bruscas,
que podrían producir úlceras.

Colocar en un lado de la cama.

Persona no colaboradora:

Entre **dos personas, con ayuda de una sábana**. Uno a cada lado de la cama.

- Doble una sábana por la mitad, por su largura.
- La sábana se coloca por debajo, de forma que pase desde los hombros hasta debajo de los glúteos.
- Para introducir la sabana se coloca a la persona dependiente en decúbito lateral y se mete la sábana por el lado en el que el cuerpo esta elevado. Luego se vuelve a la persona hacia el lado contrario y se estira la parte de la sabana que falta colocar.
- Ambos cuidadores agarraran la sabana enrollada por los laterales, sujetándola fuertemente, pudiendo así movilizar a la persona a cualquier lado de la cama, al mismo tiempo que mantienen sus piernas ligeramente flexionadas y la espalda recta.

Sólo **una persona**.

- Antes de movilizar a la persona, si la cama tiene ruedas frénela.
- Sitúese en el lado de la cama hacia el cual quiere movilizar a la persona dependiente. Retire la almohada y la sabana superior.
- Coloque el brazo de la persona más próximo a usted doblado sobre el tórax.
- Pase uno de sus brazos bajo los omoplatos, con las palmas hacia arriba, hasta asir el hombro más lejano. Pase el otro brazo por debajo de la zona lumbar.
- Ponga sus manos en forma de bandeja para poder deslizar a la persona con mayor facilidad, y desplace hacia sí esta parte del cuerpo.
- Después, traslade sus brazos a la parte inferior del cuerpo; un brazo bajo los glúteos y el otro bajo los gemelos. Deslice hasta alinear la posición.

De cúbito supino (boca arriba) a decúbito lateral (de lado).

- Antes de iniciar la movilización frene la cama si tiene ruedas y retire la almohada y la sábana superior.
- Desplace, como ya se ha indicado, a la persona dependiente hacia el lado de la cama contrario al decúbito deseado, para que al girarlo quede en el centro de la cama.
- Colóquese en el lado de la cama hacia el que desea girar a la persona.

Pídale que:

1.- Extienda el brazo sobre el lado al que va a girar el cuerpo y que ponga el otro brazo sobre el tórax.

2.- Flexione la rodilla de la pierna que va a quedar encima (misma que brazo).

A continuación colóquele uno de sus brazos por detrás del hombro más alejado y el otro por debajo de la cadera del mismo lado. Gire a la persona atrayéndola hacia usted.

Productos de apoyo.

1.- Usados por la persona en situación de dependencia (con movilidad y fuerza en brazos).

- Escalerilla de cuerda.
- Trapecio.
- Cama articulada.
- Asideros

2.- Usados por el cuidador cuando la persona no colabora:

- Sábana deslizante.
- Grúa.

5.-TRANSFERENCIAS:

Técnicas de transferencia
Productos de apoyo

Transferencias.

Son movimientos que se realizan de una superficie a otra.

Debe existir una buena coordinación y comunicación entre el cuidador y la persona en situación de dependencia para lograr realizar la transferencia correctamente, evitando lesiones tanto al cuidador como a la persona cuidada.

No sólo a la persona en situación de dependencia se le pueden provocar lesiones sino que el propio cuidador también puede hacerse daño y provocarse lesiones, sobre todo en la espalda por una mala posición al realizar la transferencia.

Antes de actuar:

Es muy importante que reflexione sobre cómo va a hacer la transferencia y que sepa de antemano si la persona puede colaborar o no con usted, y hasta qué punto.

Técnicas de transferencia.

Levantar de la cama.

Si colabora:

- La persona en situación de dependencia realizará todas aquellas partes de la actividad que pueda.
- Si es necesario esté presente para dar apoyo verbal en todo lo que necesite.
- Indíquele que se coloque en el borde de la cama, en posición de lado.
- Con ayuda del brazo que esta más cerca del canto de la cama, que apoye el codo y la mano para impulsarse.
- A la vez, que apoye también la palma de la otra mano e incorpore el tronco, al tiempo que saca las piernas.
- A veces la persona puede necesitar alguna ayuda del cuidador a nivel de hombros y caderas para facilitar la incorporación de la cama.
- Para evitar mareos es recomendable que permanezca unos minutos sentado antes de transferir a otro lugar o antes de colocar la bata y la ropa

Si no colabora:

- Si la cama es articulada, elevar el cabecero hasta que la persona quede semisentada.
- Cuéntele a la persona lo que se le va a hacer.
- Con su brazo más cercano a la cabecera de la cama, rodee los hombros de la persona dependiente por detrás, y con el otro brazo cójale por la cadera más alejada.
- A la vez, de manera lo más sincrónica posible, se le hace girar en bloque, desplazando las piernas hacia afuera, al tiempo que se le ayuda a incorporar y girar el tronco.

De sentado a de pie.

Colóquese delante de la persona en situación de dependencia

Desplácele hasta el borde de la cama o de la silla, de la siguiente forma:

- Coloque una de sus manos en el hombro de la persona a transferir y la otra en el glúteo contrario.

- Balancee de un lado a otro con la mano colocada en el hombro.
- Con la otra, empuje suavemente el glúteo para adelantar el cuerpo.
- Alterne la colocación de las manos de hombro a glúteo conforme lo va adelantando hacia el borde de la cama o de la silla.
- Bloquee con sus pies los de él para evitar que se deslice en el cambio de posición. Ayúdese envolviendo con sus rodillas las de él.
- Cójale firmemente con un brazo por detrás del hombro y con el otro por detrás del glúteo. Flexione y bloquee sus caderas y rodillas hasta su nivel, para que no se flexionen más las de él cuando realice el movimiento de elevación a la posición de pie.
- Pídale que colabore agarrándole a usted a nivel de los omóplatos. No permita que se sujete a su cuello, ya que podría dañar sus vértebras cervicales.
- Desde esta posición, una vez sujetos ambos proceda a levantarle despegando los glúteos y levantándose juntos.

De la cama a una silla de ruedas.

Coloque la silla de ruedas en el lateral de la cama, con los reposapiés retirados. El respaldo de la silla se colocara hacia los pies de la cama y casi paralela a la misma.

- Si la cama esta muy alta pero tiene la posibilidad de bajar de manera articulada o eléctrica, se bajará a nivel de la silla de ruedas, para que usted no tenga que forzar su espalda.
- Lo primero y más elemental es **frenar la silla de ruedas** antes de iniciar la transferencia.
- Las ruedas pequeñas de la silla tienen que estar colocadas hacia delante, ya que así la silla de ruedas tiene más estabilidad y no puede vencerse hacia delante.
- Póngase en frente de la persona a la que va a transferir.
- Colóquele en el canto de la cama como se ha explicado.
- Con su pie más próximo a la silla adelantado respecto al otro y con la rodilla de ese lado ligeramente flexionada.
- Pídale a la persona en situación de dependencia que colabore, poniendo las manos en sus hombros. Mientras, sujétele usted a nivel de la cintura.
- Ayúdele a ponerse de pie colocando sus pies en el suelo y bloqueando con su rodilla más avanzada la rodilla de la persona dependiente, para que no se flexione involuntariamente.
- Realice el giro, con la persona, trabajando con las piernas y no realizando el esfuerzo sólo con su espalda

- Una vez colocado junto a la silla flexione las rodillas dejando que la persona dependiente pueda ir bajando con cuidado y pueda sentarse en la silla sin caer repentinamente.

De la silla de ruedas a otra silla, o al W.C.

Si no colabora:

Coloque la silla de ruedas frenada perpendicular a la silla a la que va a transferir a la persona en situación de dependencia.

- Quite el reposabrazos del lado que queda más cercano a la silla.
- Colóquese de frente a la persona que va a transferir, con los pies ligeramente separados, piernas semiflexionadas y la espalda recta.
- Con su rodilla, fíjele la rodilla que le queda más cercana a la silla donde le vamos a transferir.

- Aproxímele al canto de la silla de ruedas por medio de un cantoneo balanceador hasta que pueda apoyar sus pies en el suelo.
- Pídale que se agarre a su cuerpo por debajo de sus axilas, así evitará que se agarre a su cuello.
- Agárrele con una mano a nivel del omoplato y con la otra a nivel del glúteo contrario, ayudando a extender la cadera.
- Desplácelo hacia delante para despegarlo de la silla de ruedas y gire con la persona dependiente en bloque. (Podría ayudarse con un plato giratorio)
- Para terminar de sentarlo, deslice su brazo del glúteo hacia la parte delantera de la cintura. Así le ayudará a flexionar la cadera y no caerá de golpe.

Transferencia de silla de ruedas a bañera.

- Coloque la tabla de transferencia en la bañera de manera segura.
- Acerque la silla de ruedas a la bañera, de manera que quede paralela a la bañera.
- Frene la silla y retire los dos reposapiés y el reposabrazos que queda al lado de la bañera.
- El asiento de la silla queda a la misma altura que la tabla de transferencias.

Si colabora:

- Pídale o ayúdele a realizar elevaciones en el asiento de la silla desplazándose hacia el lateral más cercano de la bañera, hasta que quede prácticamente en el canto de la silla.
- Primero introduzca la pierna más cercana a la bañera en su interior.
- A continuación, con el apoyo de su mano más cercana a la tabla apoyándose en ella y con la otra apoyando en el asiento de la silla realizar una elevación y despegando su cadera, desplazar lateralmente el cuerpo para pasar a la tabla.

- Finalmente, que introduzca la pierna que queda fuera.

Si no colabora:

- Realice el balanceo hasta acercar a la persona todo lo que se pueda hasta el borde de la silla.
- Transfiérale a la tabla de la bañera como si le estuviera pasando a una silla.
- Una vez que está sentado en el canto de la tabla girarlo hacia dentro de la bañera introduciendo las piernas sujetándole a nivel de los hombros para estabilizar el tronco evitando que se deslice.

Productos de apoyo que facilitan las transferencias al cuidador.

- Disco giratorio.
- Tabla de transferencia:
  - De plástico o madera.
  - Curva o recta.
  - Flexible o rígida.
  - Deslizante o no.
  - Para:

    *Cama. *Coche.

    *Bañera. *Silla.

- Silla de transferencia plegable.
- Asidero para entrar a bañera.
- Silla giratoria para bañera.
- Agarraderos para ducha , WC....
- Ayudas mecánicas:
  - Grúa móvil.
    - *De bipedestación.
    - *Para realizar transferencias desde sentado.
  - Grúa fija.
    - *En techo.
    - *En suelo.

6. Buenas prácticas

Mejorar el cuidado

Decálogo para cuidar mejor

Decálogo para cuidarse usted

Mejorar el cuidado.

- Comunicación y motivación. Antes de iniciar cualquier movimiento, es imprescindible explicar a la persona dependiente qué va a hacer e intentar motivarla para que colabore al máximo.
- Pensar antes de actuar. Dice el refrán popular "vísteme despacio, que tengo prisa". La eficacia mal entendida, el hacer lo que sea para ganar tiempo, suele ser origen de muchos problemas. El ejemplo más negativo es que se escoja un movimiento que invalide la posibilidad de colaboración de la persona a la que se está ayudando... ¡por ir más rápido!
- Archivo de experiencias. Las cosas que hace día a día para ayudar a la persona en situación de dependencia pueden darle pistas para ser más eficaz y protegerse mejor en los tiempos venideros. Es muy conveniente que tenga en cuenta la evolución y el estado de la persona, su entorno, los medios a su disposición y la combinación de todo ello.
- Un poco de anticipación. Usted se puede anticipar a situaciones comprometidas teniendo en cuenta pequeñísimas cosas. Puede, por ejemplo, entrenarse para mantener la espalda recta flexionando un poco las piernas, para colocar los pies a su favor, para "hacer presa" de cosas pesadas, para situar apoyos en los lugares en los que sea necesario realizar movimientos... Puede hacer una lista de argumentos con los que motivar a la persona para que colabore en los movimientos... Todo muy sencillo, todo muy útil.

Ya sabe que su cuerpo puede ser una eficaz máquina para ayudar a la persona cuyos movimientos dependen de usted. Pero tiene algo más: **la mente.** Ésta, la mente, pondrá la capacidad de análisis y será su principal soporte para convertirse en "un buen punto de apoyo".

Decálogo para cuidarse usted...

1. Proteja su espalda. Utilice las técnicas correctas para movilizar a la persona que ayuda, y también para su día a día.

2. Procúrese un entorno lo más cómodo posible.

3. Infórmese de los productos de apoyo disponibles para ser usados por usted, que pueden aliviar su carga física.

4. Analice la situación y adapte sus cuidados a la evolución de la enfermedad. Siempre habrá tiempo para ayudar.

5. Infórmese de los recursos que existen en su Comunidad Autónoma para apoyarle.

6. Pida ayuda a los profesionales sanitarios y de los servicios sociales.

7. No se aísle. Procure mantener sus relaciones sociales fuera del entorno de cuidados.

8. Manténgase en forma. Camine regularmente, haga una tabla de ejercicios, estiramientos... Incluso trabaje su agilidad mental...

9. Fórmese. Le vendrá bien que alguien desde fuera le recuerde (aunque ya lo sepa), cómo tiene que hacer algunas cosas.

10. No se abandone y vigile su salud. Acuda al médico si lo necesita.

Decálogo para cuidar mejor...

1. Déle seguridad, contándole lo que va a hacer.

2. Dé tiempo suficiente para realizar la actividad.

3. Adapte el entorno de cuidados, eliminando mobiliario innecesario o deteriorado

4. Planifique los movimientos para evitar caídas.

5. Adecue el ciclo de cambios posturales a las necesidades de la persona a la que ayuda.

6. Mantenga la alineación corporal de la persona dependiente en las movilizaciones y cambios posturales.

7. Favorezca la actividad de la persona a la que ayuda. Permítale colaborar siempre

8. Proporcione productos de apoyo antes que ayudar, y anímele para que los utilice. Esto le hará más independiente.

9. Preste ayuda sólo cuando realmente la necesite.

10. Observe cualquier variación diaria y adapte sus cuidados.

7. Recursos.

* del SAAD
* además...
* directorio

Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD)

Ofrece un catálogo de recursos que pueden ayudarle a llevar mejor la situación de dependencia. Para acceder a ellos es imprescindible que la persona que ha sufrido un ictus esté dentro del sistema y tenga asignado un grado y un nivel de dependencia. Solicite su valoración.

Según grado y nivel de dependencia se asigna el servicio o la prestación más idónea del catálogo:

1.- Servicios:

- Prevención y promoción de la autonomía personal.
- Teleasistencia.
- Servicio de ayuda a domicilio
- Centro de día y de noche
- Atención residencial.

2.- Prestación económica:

- Vinculada a un servicio
- Para cuidados en el entorno familiar
- De asistencia personal

ADEMÁS interésese por:

... Recursos de Formación.

La formación le aportará estrategias para conocer cómo apoyar las tareas del día a día de la persona en situación de dependencia, poniendo límites a la cantidad de cuidados que precisa.

* Cursos de formación inicial y de formación especializada que organiza el Departamento de Servicios Sociales y Familia del Gobierno de Aragón, a través de la Dirección General de Atención a la Dependencia.

* Asociaciones y Centros especializados en su provincia prestan apoyo a cuidadores a través de diferentes programas de formación e información.

... Recursos de apoyo emocional.

Existen grupos de autoayuda a los que asisten familiares y cuidadores de personas en situación de dependencia. Están guiados por un profesional y en ellos tratan situaciones de la vida diaria.

Participar en estos grupos le aportará estrategias para afrontar mejor las conductas negativas de la persona cuidada y de usted mismo/a.

* El Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) ofrece grupos de apoyo para las personas que cuidan, a través del programa CuidArte

* Fundaciones, federaciones, asociaciones y entidades de su comarca o provincia prestan también este tipo de apoyo.

... Recursos para la Adaptación del Domicilio y Productos de Apoyo:

Existen profesionales especializados que pueden asesorarle al respecto:

* Disminuidos Físicos de Aragón (DFA). Ofrecen todo tipo de información relativa a la discapacidad, entre ellos y a través de su Centro de Ortopedia, ofrecen un servicio de accesibilidad al medio y eliminación de barreras arquitectónicas.

* Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT). Es un centro tecnológico dependiente del IMSERSO. Aquí le pueden orientar sobre temas de accesibilidad, adaptaciones y productos de apoyo (antes ayudas técnicas).

* Recursos económicos para adaptar el domicilio y para la adquisición de productos de apoyo. En los Servicios Sociales pueden informarle de distintas líneas de ayuda (del IASS, Plan de Rehabilitación urbana de vivienda o subvenciones del SALUD. En los Centros de Apoyo Social de DFA también se puede obtener esta información.

* Préstamo y/o alquiler de productos de apoyo/ayudas técnicas: Algunas instituciones como Cruz Roja o el SALUD en coordinación con las comarcas disponen de este servicio. También ortopedias.

... Recursos asociativos y centros de rehabilitación especializados.

Es muy importante que los conozca. Pida información a la trabajadora social de su Servicio Social sobre asociaciones especializadas a nivel estatal o de su provincia.

En ellas le pueden ofrecer información, orientación y asesoramiento, no sólo sobre el manejo diario de la persona en situación de dependencia, sino también sobre actividades y talleres que organizan para cuidadores.

... Recursos para "descargarse".

* Recursos de apoyo:

Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD). Prestado por las Comarcas y principales ayuntamientos de la Comunidad Autónoma.

Programas de Respiro y de Servicio de Canguro. Apoyan al cuidador que de manera temporal precisa ausentarse o simplemente descansar de la situación. Distintas fundaciones, federaciones, entidades y asociaciones disponen de estos programas.

* Recursos para su ocio.

Es importante que se organice y consiga algo de tiempo libre para dedicarlo exclusivamente a usted y fuera del entorno de cuidados. Algunas sugerencias de cómo mantener su vida social y ocupar este tiempo pueden ser...

Actividades y talleres que organizan los ayuntamientos, a través de sus departamentos sociales, de de-

portes, de la mujer... Son actividades de tipo cultural, recreativas y de relajación.

Los Hogares (centros del IASS) también organizan actividades de este tipo.

Asociaciones culturales y de familiares.

DIRECTORIO:

- Dirección General de Atención a la Dependencia del Gobierno de Aragón.

www.aragon.es

(dentro de esta web: Departamento de Servicios Sociales y Familia/Dirección General de Atención a la Dependencia).

e-mail:
atenciondependencia@aragon.es

Direcciones Provinciales

Servicio Provincial del Departamento de Servicios Sociales y Familia de Zaragoza.
Cno. de las Torres, 73.
50008 Zaragoza.
Tfno. 976 713 136

Servicio Provincial del Departamento de Servicios Sociales y Familia de Huesca.
José Antonio Llanas Almudévar, 2-4. 22004 Huesca.
Tfno. 974 238 546

Servicio Provincial del Departamento de Servicios Sociales y Familia de Teruel.
Pza. San Francisco, 1.
44001 Teruel.
Tfno. 978 641 617

- Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS)

www.iass.aragon.es

Dirección Gerencia del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS)

Avenida Cesáreo Alierta, 9-11.
50008 Zaragoza
Tfno.: 976 715 600
Fax: 976 715 601
e-mail: iass@aragon.es

Direcciones Provinciales

Dirección Provincial del IASS de Zaragoza

Paseo Rosales, 28 Duplicado
50008 Zaragoza
Teléfono 976 716 220
Fax: 976 716 221
e-mail: iassza@aragon.es

Dirección Provincial del IASS de Huesca

Plaza Santo Domingo, 3-4
22001 Huesca
Teléfono 974 293 333
Fax: 974 293 301
e-mail: iasshuesca@aragon.es

Dirección Provincial del IASS de Teruel

Avenida Sanz Gadea, 11
44002 Teruel
Teléfono 978 641313
Fax: 978 641404
e-mail: iassteruel@aragon.es

- Centros de Servicios Sociales :
* Provincia de Huesca:

Comarca Alto Gállego
Polígono Sepes c/Secorun, s/n
22600- SABIÑÁNIGO
Tfno.:974 483 311
Fax:974 483 437
e-mail:
ssb@comarcaaltogallego.es

Comarca Bajo Cinca
Paseo Barrón Segoñé, 7.
22520-FRAGA
Tfno.:974 472 147
Fax:974 473 120
e-mail:
servicios-sociales@bajocinca

Comarca de Cinca Medio
Avda. El Pilar, 47.
22400-MONZÓN
Tfno.:974 403 593
Fax:974 404 755
e-mail: ssb@cincamedio.es

Comarca de La Jacetania
C /Carmen,19. 22700-JACA
Tfno.:974 357 223
Fax:974 355 666
e-mail:
accionsocial@jacetania.es

Campo de La Litera
C/Dr. Fleming, 1.
22500-BINEFAR
Tfno.: 974 431022
Fax:974 428495
e-mail: ssbbinefar@lalitera.org

Comarca de Los Monegros
Avda.Huesca, 24 (Pasaje).
22200-SARIÑENA
Tfno.:974 570 701
Fax:974 570 860
e-mail:
fundaciones@monegros.net

Comarca de la Ribagorza
Plaza. Mayor, 17.
22430-GRAUS
Tfno.:974 541 186
Fax:974 546 561
ssbgraus@cribagorza.org

Comarca del Sobrarbe
Avda. de Ordesa, 79.
22340-BOLTAÑA
Tfno.:974 518 026
Fax:974 502 350
e-mail:
ssbboltana@sobrarbe.com

Somontano de Barbastro
Avda. de Navarra,1.
22300-BARBASTRO
Tfno.:974 306 332
Fax:974 306 281
e-mail: ssb@somontano.org

Comarca de la Hoya de Huesca
Voluntarios de Santiago,2.
22004-HUESCA
Tfno.:974 233 030
Fax:974 232044
e-mail:
serviciossociales@hoyadehuesca.es

* Provincia de Teruel:

Andorra-Sierra de Arcos
Paseo de las Minas, s/n,1ª plnta
44500-ANDORRA
Tfno.:978 843 853
Fax:978 844 338
e-mail:
SSB.SIERRADEARCOS@terra.es

Comarca del Bajo Aragón
Ciudad Deportiva,1, bajo.
44600-ALCAÑIZ
Tfno.:978 871 217
Fax:978 830 034
e-mail:
ssbalcañiz@bajoaragon.es

Comarca del Bajo Martín
C/Santa Rosa, 8.
44530-HIJAR
Tfno.:978 820 126
Fax:978 821 697
e-mail:
trabajosocial@comarcabajomartin.es

Comunidad de Teruel
C/Yagüe de Salas, 16-1º.
44001-TERUEL
Tfno.:978 606 111
Fax:978 606 111
e-mail:
ssociales.aytoteruel@teruel.net

Cuencas Mineras
C/Escucha, s/n
44760-UTRILLAS
Tfno.:978 756 795
Fax:978 758 419
e-mail:
cuencasmineras2@hotmail.com

Gúdar-Javalambre
C/Hispanoamérica, 5.
44400-MORA DE RUBIELOS
Tfno.:978 800 008
Fax:978 800 431
e-mail:
utsmorarubielos@hotmail.com

Comarca del Jiloca
Avda. Valencia,3.
44200-CALAMOCHA
Tfno.:978 731 618
Fax:978 732 290
e-mail:
ssbcalamocha@comarcadeljiloca.org

Comarca del Maestrazgo
C/García Valiño,7.
44140-CANTAVIEJA
Tfno.:964 185 242
Fax:964 185 039
e-mail:
ssb@comarcamaestrazgo.es

Comarca del Matarraña.
Avda. Cortes de Aragón,7.
44580-VALDERROBRES
Tfno.:978 890 282
Fax: 978 890 388
e-mail:
ssb@matarranya.org

Comarca de Albarracín
C/Catedral, 5- 3ª planta.
44100-ALBARRACÍN
Tfno.:978 704 027
Fax:978 704 027
e-mail:
ssb@comarcadelasierradealbarracin.es

* Provincia de Zaragoza:

Comarca del Aranda
Pza. del Castillo s/n.
50250-ILLUECA
Tfno.:976 548 090
Fax:976 821 503
e-mail:
ssbase@comarcadelaranda.com

Comunidad de Calatayud
San Juan el Real, nº6.
50300-CALATAYUD
Tfno.:976 881 018
Fax:976 886 044
e-mail: CSSCALATAYUD@terra.es

Campo de Belchite
Ronda de Zaragoza, s/n.
50130-BELCHITE
Tfno.:976 830 186
Fax:976 830 126
e-mail:
serviciosocial@campodebelchite.com

Campo de Borja
C/Mayor,17.
50540-BORJA
Tfno.:976 852 028
Fax:976 8 52 9 41
e-mail:
sscborja@campodeborja.es

Campo de Cariñena
Avda. Goya, 23.
50400-CARIÑENA
Tfno.:976 622 101
Fax:976 7 93 0 64
e-mail:
ssb@campodecarinena.org

Campo de Daroca
C/Mayor, 60-62.
50360-DAROCA
Tfno.:976 545 030
Fax:976 800 362
e-mail:
coordinadorassb@comarcadedaroca.com

Bajo Aragón-Caspe
Plaza Compromiso,8-9.
50700-CASPE
Tfno.:976 639 078
Fax:976 633 516
e-mail: ssb@caspe.es

Cinco Villas
C/ Justicia Mayor de Aragón20,1º.
Of.3
50600-EJEA DE LOS CABALLEROS
Tfno.:976 677 559
Fax:976 677 572
e-mail:
accionsocial@comarcacincovillas.es

Ribera Alta del Ebro
Arco del Marqués,10.
50630-ALAGÓN
Tfno.:976 612 329/613 005
Fax:976 611 208
e-mail: ssbase@rialebro.net

Ribera Baja del Ebro
Pza. España,26.
50750-PINA DE EBRO
Tfno.:976 165 506
Fax:976 165 498
e-mail:
ssb.pina@riberabaja.es

Tarazona y Moncayo
Avda. de la Paz, 31, bajo.
50500-TARAZONA
Tfno.: 976 641 033
Fax:976 643 907
e-mail:
css@tarazona.es

Valdejalón
Pza .España, 1bajos.
50100-LA ALMUNIA DE DÑA GODINA
Tfno.:976 811 759
Fax: 976 811 758
e-mail:
ssbalmunia@valdejalon.es

* Delimitación Comarcal de Zaragoza:

Servicios Sociales de Fuentes de Ebro.
Plaza Constitución,4
50740-FUENTES DE EBRO
Tfno.:976 169 126
Fax:976 169 106
e-mail:
ssb@fuentesdeebro.es

Servicios Sociales Mancomunidad Ribera Izquierda del Ebro.

Plaza España, 16.
50172-ALFAJARÍN
Tfno.:976 790 631
Fax:976 790 632
e-mail:
social@mrie.es

Servicios Sociales Mancomunidad Ribera Bajo Huerva.
Pza. José Antonio, 1-4.
50430-MARÍA DE HUERVA
Tfno.:976 124 170
Fax:976 124 090
e-mail: social@bajohuerva.es

Servicios Sociales de Utebo.
Avda. Navarra,12. Edificio Polifuncional
50180-UTEBO
Tfno.:976 785 049
Fax:976 785 409
e-mail: ssb@ayto-utebo.es

Servicios Sociales Mancomunidad Bajo Gallego.
Cno. de San Juan,4.
50800-ZUERA
Tfno.:976 681 119
Fax:976 681 352
e-mail:
serviciosocialdebase@ayunzuera.com

* Centros municipales de servicios sociales. Ayuntamiento de Zaragoza.

Urbanos.

C.M.S.S. CASCO HISTÓRICO SAN PABLO.
C/Armas,61-63.
50003-ZARAGOZA
Tfno.:976 445 066 / 445 289
Fax:976 431 782
e-mail:
sscsanpablo@zaragoza.es

C.M.S.S. LA MAGDALENA.
C/Heroísmo,5.
50071-ZARAGOZA
Tfno.:976 290 139 / 290 626
Fax:976 291202
e-mail:
sscmagdalena@zaragoza.es

C.M.S.S. CENTRO.
Paseo Hernán Cortés,31-33.
50005-ZARAGOZA
Tfno.:976 220 666
Fax:976 224 500
e_mail: ssccentro@zaragoza.es

C.M.S.S. DELICIAS.
Parque Delicias, Edif. El Carmen. Centro Cívico Terminillo.
50017-ZARAGOZA
Tfno.:976 312 780
Fax:976 312 835
e-mail: sscdelicias@zaragoza.es

C.M.S.S. UNIVERSIDAD.
Centro Cívico Universidad.
C/Violante de Hungría, 4.
50009-ZARAGOZA
Tfno.:976 721 760
Fax:976 721 759
e-mail:sscuniversidad@zaragoza.es

C.M.S.S. SAN JOSÉ.
Centro Cívico Teodoro Sánchez.
C/Plaza Mayor,2.
50008-ZARAGOZA
Tfno.:976 496 868 / 496 922
Fax:976496180
e-mail:
sscsanjose@zaragoza.es

C.M.S.S. LAS FUENTES.
Centro Cívico Salvador Allende.
Avda. Miguel Servet,57.
50013-ZARAGOZA
Tfno.:976 724 017
Fax:976 499 880
e-mail:
ssclasfuentes@zaragoza.es

C.M.S.S. LA ALMOZARA.
Centro Cívico Almozara.
Avda.Puerta Sancho,30.
50003-ZARAGOZA
Tfno.: 976 404 693
Fax: 976 405 742
e-mail:sscalmozara@zaragoza.es

C.M.S.S. OLIVER.
C/Séneca, 78.
50011-ZARAGOZA
Tfno.:976 349 563
Fax:976 345 954
e-mail: sscoliver@zaragoza.es

C.M.S.S. VALDEFIERRO.
Plaza de la Inmaculada,s/n.2ª.
50012-ZARAGOZA
Tfno.:976 753 808 / 753 809
Fax:976 753 930
e-mail:sscvaldefierro@zaragoza.es

C.M.S.S. TORRERO.
Centro Cívico Torrero.
C/Monzón,3
50007-ZARAGOZA
Tfno.:976 259 155 / 259 158
Fax:976 259 178
e-mail: ssctorrero@zaragoza.es

C.M.S.S. ACTUR.
Centro Cívico Río Ebro.
Edif. José Martí
C/Alberto Duce,2 dpdo.
50018-ZARAGOZA
Tfno.:976 732 750
Fax:976 733 309
e-mail:
sscactur@zaragoza.es

C.M.S.S. ARRABAL.
Centro Cívico Tío Jorge.
Pza. de San Gregorio,s/n.
50015-ZARAGOZA
Tfno.: 976 516 453 / 510 892
Fax:976 730 262
e-mail:
sscarrabal@zaragoza.es

C.M.S.S. LA JOTA.
C/María Virto, s/n.
50014-ZARAGOZA
Tfno.:976 473 327
Fax:976 473 327
e-mail:
ssclajota@zaragoza.es

Rurales

C.M.S.S. SANTA ISABEL.
Avda. Santa Isabel,10.
50058-ZARAGOZA
Tfno.:976 572 962
Fax: 976 571 881

C.M.S.S. JUSLIBOL.
C/Zaragoza, s/n.
50191-ZARAGOZA
Tfno.:976 517 421
Fax:976 517 421

C.M.S.S. SAN JUAN DE MOZARRIFAR.
Pza.España,9.
50820-ZARAGOZA
Tfno.: 976 150 266
Fax: 976 150 266

C.M.S.S. MONTAÑANA.
C/Mayor,115 (Pabellón de Deportes)
50059-ZARAGOZA
Tfno.:976 575 977
Fax:976 576 828

C.M.S.S. SAN GREGORIO.
Cno. de los Molinos,s/n
Alcaldía de Barrio.
50015-ZARAGOZA
Tfno.:976 730 640
Fax:976 730 640

C.M.S.S MOVERA.
C/Plaza Mayor, 1.
50194-ZARAGOZA
Tfno.:976 586 454
Fax:976 586 919

C.M.S.S. PEÑAFLOR.
C/ del Paso, 43
(Consultorio médico)
50193-ZARAGOZA
Tfno.:976 154 276
Fax:976 154 169

C.M.S.S. LA CARTUJA.
C. Cívico La Cartuja.
C/Autonomía de Aragón, 21.
50720-ZARAGOZA
Tfno.:976 501 304
Fax:976 500 906

C.M.S.S. CASABLANCA.
C. Cívico Casablanca
C/Ermita, s/n.
50009-ZARAGOZA
Tfno.:976 560 180
Fax:976 552 826

C.M.S.S. MIRALBUENO.
Cno. Del Pilón, 147.
50011-ZARAGOZA
Tfno.:976 328 241
Fax:976 320 354

C.M.S.S. CASETAS.
C/Plaza del Castillo,7.
50620-ZARAGOZA
Tfno.:976 786 147
Fax:976 786 524

C.M.S.S. MONZALBARBA.
C/Santa Ana, 34.
50120-ZARAGOZA
Tfno.:976 462 315.
Fax:976 772 893

C.M.S.S. GARRAPINILLOS.
Plaza España, s/n.
50190-ZARAGOZA
Tfno.:976 303 243
Fax:976 780 220

- Centros Estatales o Concertados con el Gobierno de Aragón.

Información sobre eliminación de barreras arquitectónicas y productos de apoyo

Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas. (CEAPAT)

www.ceapat.org
C/Los Extremeños,1.
28018-Madrid
Tfno. :91 703 3100
Fax:91 778 4117
e-mail: ceapat@imserso.es

Centros de Apoyo Social Disminuidos Físicos de Aragón (D FA)
www.dfa-org.com

Huesca:
C/Aragón, 3. 22006-HUESCA
Tfno.:974 230 646
e-mail:
dfa-huesca@fundaciondfa.es

Teruel:
C/Ripalda, 5. 44001-TERUEL
Tfno.: 978 619 619
e-mail:
dfa-teruel@fundaciondfa.es

Zaragoza:
C/Andrés Gurpide, 8-12.
50008-Zaragoza
Tfno.:976 595 959
e-mail: dfa@fundaciondfa.es

MÁS INFORMACIÓN PARA EL CUIDADOR

Enlaces de interés

Fundación Kovacs:

www.espalda.org

Centro de salud de Barcelona para la prevención del dolor de espalda, columna y estrés.

www.saludcolumnavertebral.com.

Junta de Andalucía, Consejería para la igualdad y bienestar Social. Publicaciones.

www.juntadeandalucia.es

Documentos electrónicos de la Dirección General de Atención a la Dependencia

- Guía Audiovisual para cuidadores no profesionales

  http://portal.aragon.es/portal/page/portal/SSOCIAL/ATENCION_DEPENDENCIA/Publicaciones/Publicaciones electrónicas

Publicaciones de la Dirección General de Atención a la Dependencia

- Guía Visual para cuidadores no profesionales

  http://portal.aragon.es/portal/page/portal/SSOCIAL/ATENCION_DEPENDENCIA/Publicaciones

Colección de buenas prácticas
para la promoción de la autonomía personal y
atención a las personas en situación de dependencia.

Sistema Aragonés de Atención
a la **Dependencia**

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Servicios Sociales y Familia