

Cuidar a los cuidadores en la situación de emergencia del Covid-19



Programa
**CUIDANDO A
LOS CUIDADORES**



Desde el Programa "Cuidando a los Cuidadores®" queremos compartir conocimientos basados en la evidencia, sobre como cuidar a las personas que cuidan personas mayores y en situación de dependencia.

Los cuidadores son los agentes de salud más importantes para personas mayores y en situación de dependencia, por eso deben mantenerse saludables por amor propio.



BALANCE DE ALIMENTOS

Mantenga el consumo de alimentos regulares en casa, como

carbohidratos, proteínas y vegetales.

En caso de que no pueda acceder a todos los alimentos, evite aumentar porciones de carbohidratos, reemplace por frutas durante la mañana.

CONSUMA AGUA

Tome bastante

Agua

Incrementa el consumo ya que esta en casa, será fácil ir con mayor frecuencia a evacuar.



ACTIVIDAD FÍSICA

Realice actividad física

En Casa

Podría ser levantarse y sentarse de la silla, subir escaleras, apoyar labores de la cocina o aseo del hogar que no pongan en riesgo la salud.

ESTIRAMIENTOS

Son necesarios los estiramientos frecuentes en el día y no pasar mas de 2 horas sentado o acostado en una misma posición.

Establezca esta rutina al menos

**30 MINUTOS
DIARIOS**



www.gcronico.unal.edu.co

GRUPO DE CUIDADO DE ENFERMERÍA AL PACIENTE CRÓNICO
FACULTAD DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
Carrera 30 No. 45-03, Edificio 228, oficina 305 (571) 3165000 Bogotá – Colombia



gcronico_febog@unal.edu.co



@gc_febog



YouTube



Grupo Cuidado de enfermería al paciente crónico



Fuente:
National Institute on Aging, EEUU.



Programa de Enfermería
Facultad de Enfermería
Sede Bogotá



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA