



Programa  
**CUIDANDO A  
LOS CUIDADORES**

# CUIDAR A LOS CUIDADORES EN LA SITUACIÓN DE EMERGENCIA DEL COVID-19

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

**En esta oportunidad las visitas deben tener otras modalidades. EL CUIDADOR A DISTANCIA se vuelve importante por estos días.**



## CUIDADOR A DISTANCIA: QUIEN ES?

El cuidador a distancia es la persona que no puede estar presencialmente con el familiar, pero que sigue mantenido un vínculo, incluso a través de medios tecnológicos como teléfono o WhatsApp.



## EXPRESA LO QUE SIENTE

Expresa lo que tenga que expresar al familiar dependiente, pídale que le pongan el teléfono al oído o la pantalla de un tele comunicador al frente o tome una foto mandándole un beso o escriba una nota para que le lean en su nombre y hágasela llegar.



## AGRADEZCA

Agradezca al cuidador presencial de manera explícita por lo que hace, por su fortaleza y reconozca su dedicación ya que esto le facilita su labor.



## DÍGALE: ¿COMO ESTA?

Pregúntele al cuidador con frecuencia: ¿CÓMO ESTA USTED?. Intente no dar consejos, los cuidadores presenciales se saturan con tantas recomendaciones. Solo intente ESCUCHAR SU EXPERIENCIA y responda solo lo que el cuidador principal le pregunte.



## HABLE DE TEMAS DIFERENTES

Cuando hable con el familiar o con el cuidador principal, intente hablar de temas diferentes a la EMERGENCIA DEL COVID-19 o la enfermedad, en este momento se requieren temas como la alimentación, el uso del tiempo en casa, dar una oración o una reflexión de un tema diferente.



## APOYO INSTRUMENTAL

Puede que el cuidador a distancia se pueda movilizar para atender necesidades del cuidador presencial y el familiar dependiente, esa puede ser una labor importante y significativa en este momento de EMERGENCIA POR COVID-19 y el aislamiento.

Fuente: Barrera, Lucy; Sánchez, Beatriz. El cuidador familiar a distancia. Disponible en: <https://bit.ly/3bdaZz3>



[www.gcronico.unal.edu.co](http://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](mailto:gcronico_febog@unal.edu.co)

🐦 @gc\_febog



Grupo Cuidado de enfermería al paciente crónico



Programa de Enfermería  
Facultad de Enfermería  
Sede Bogotá



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA