



La importancia de la formación de las personas cuidadoras en el ámbito domiciliario

En nuestra sociedad, el cuidado de las personas mayores, con discapacidad o con enfermedades crónicas recae en gran medida en **familiares** y cuidadores no profesionales. A medida que la esperanza de vida aumenta y las necesidades de atención se diversifican, se hace imprescindible garantizar una **formación adecuada** para quienes desempeñan esta labor fundamental. Desde la Fundación Lares, queremos promover esta formación tanto de los familiares como de los cuidadores informales, para favorecer los **cuidados de calidad** y el reconocimiento social de las personas que cuidan.

La formación como garantía de calidad en el cuidado

Cuidar a una persona en su hogar no solo implica **asistencia en actividades básicas** como la higiene, la alimentación o la movilidad, sino que también abarca el **bienestar emocional y social** del cuidado. La formación permite a las personas cuidadoras desarrollar habilidades que mejoran la calidad de vida de las personas atendidas y reducen el riesgo de errores o negligencias.

Entre los **aspectos clave** que deben abordarse en la capacitación de cuidadores destacan:

- **Técnicas de movilización y ergonomía:** Para evitar lesiones tanto en la persona atendida como en el cuidador.
- **Primeros auxilios y emergencias:** Conocimientos básicos para actuar ante situaciones críticas.
- **Habilidades de comunicación y empatía:** Para comprender las necesidades emocionales de la persona atendida y fomentar su bienestar psicológico.
- **Manejo de enfermedades crónicas y demencias:** Estrategias para atender adecuadamente patologías como el Alzheimer o el Parkinson.
- **Autocuidado del cuidador:** Métodos para gestionar el estrés y prevenir el síndrome del cuidador quemado.
- **Atención Centrada en la Persona (ACP):** Un enfoque basado en la dignidad, la autonomía y los deseos de la persona atendida, promoviendo su participación en la toma de decisiones sobre su propio cuidado

El papel de la formación para los cuidadores familiares

Los familiares que asumen la responsabilidad del cuidado a menudo lo hacen sin experiencia ni preparación previa, lo que puede generar **agotamiento físico y emocional**. La formación específica para cuidadores no profesionales les ayuda a adquirir conocimientos y estrategias para enfrentar los **desafíos diarios** con mayor seguridad y eficacia.

Desde Lares incluimos de manera transversal, en todas nuestras formaciones, el modelo de **atención centrado en la persona**, fomentando el buen trato y el respeto de la dignidad de las personas que necesitan cuidados de larga duración.

Formación continua para cuidadores

Para apoyar a quienes desempeñan esta importante labor, se llevarán a cabo **formaciones mensuales** dirigidas a personas cuidadoras interesadas. Estos espacios permitirán adquirir conocimientos actualizados, compartir experiencias y mejorar las competencias necesarias para ofrecer una atención de calidad. Las sesiones estarán abiertas tanto a cuidadores profesionales como a familiares que deseen **fortalecer sus habilidades**.

Los **contenidos de** la formación incluirán:

- Cuidados en las actividades de la vida diaria
- Alimentación y manejo de la disfagia
- Primeros auxilios
- Cuidados en las úlceras por presión
- Ética en los cuidados
- Aseo y técnicas de higiene personal

Invertir en la formación de las personas cuidadoras, sean profesionales o familiares, es una necesidad y una **responsabilidad colectiva**. Una atención domiciliar de calidad no solo favorece la salud y el bienestar de las personas dependientes, sino que también mejora la calidad de vida de quienes dedican su tiempo y esfuerzo al cuidado de los demás. La formación es, sin duda, la clave para un **futuro más humano y digno** para todas las personas en situación de dependencia. El enfoque de **Atención Centrada en la Persona** es fundamental para garantizar un cuidado respetuoso y adaptado a las necesidades individuales de cada persona.



Información

Rebeca Erustes Polonio – Docente y técnica de proyectos Lares

rebeca.erustes@lares.org.es

682 91 56 81