

# CÓMO CUIDAR DE UNA PERSONA ENFERMA

*Las enfermedades debilitan el cuerpo. Para que una persona enferma recobre sus fuerzas y se mejore pronto, debe recibir atención especializada. El cuidado que recibe una persona enferma suele ser la parte más importante de su tratamiento.*

Si se está encargando de cuidar de alguien, no desatienda sus propias necesidades. Lávese bien las manos con jabón antes y después de prestar cuidados, coma a intervalos regulares y descance suficiente. Si lo necesita, pida ayuda.

A continuación, se describen los aspectos más importantes del cuidado adecuado de una persona enferma.

## DESCANSO

Una persona enferma debe descansar en un lugar tranquilo y cómodo, donde corra aire fresco y entre luz. Vele por que no tenga ni mucho frío ni mucho calor. Si el aire es frío o la persona tiene frío, tápela con una sábana o cobija. Si hace calor o la persona tiene fiebre, no la tape. Utilice un paño mojado con agua limpia para refrescarla si fuera necesario.



## BUENA ALIMENTACIÓN

Una persona enferma debe tomar abundante agua y comer alimentos nutritivos. Si está muy débil, dele de comer en pequeñas cantidades varias veces al día. De ser necesario, haga papillas, sopas o jugos.

Los alimentos que dan energía, como la avena, el arroz, el trigo, las papas o la tapioca son especialmente importantes. Se puede agregar un poquito de azúcar o aceite vegetal para aumentar el valor energético. Las proteínas, como huevos, frijoles, pescado y carne, también son importantes.

Si la persona enferma no puede comer mucho, contemple aumentar la cantidad de calorías que consume ofreciéndole bebidas azucaradas.



## ESTÉ ATENTO A CAMBIOS

Preste atención a cambios en el estado de la persona enferma que puedan indicar que ha mejorado o empeorado. Tome nota de la temperatura, el pulso y la respiración (ver a la derecha) cuatro veces al día.

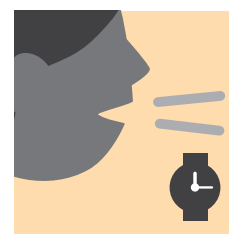
También tome nota de la cantidad de líquido consumido y la cantidad de veces que orina o defeca. Guarde esta información para el médico o trabajador de salud.



**Temperatura**  
(cuántos grados)



**Pulso**  
(latidos por minuto)



**Respiración**  
(respiraciones por minuto)

Es muy importante estar atento a signos que nos adviertan que la enfermedad de una persona es grave o peligrosa. Ante cualquiera de los signos descritos en el cuadro de la página 21, busque atención médica de inmediato. No espere a que la persona esté tan enferma que sea difícil o imposible trasladarla a un centro de salud u hospital. Su vida puede correr peligro.



## POSICIÓN

Si la persona está muy débil y no puede darse vuelta sola, debe ayudársela a cambiar de posición en la cama varias veces al día para que no se le formen escaras o llagas.

Esto también ayuda a evitar la neumonía, una amenaza constante para cualquier persona que está muy débil o enferma y que debe quedarse en cama por períodos prolongados. Si la persona tiene fiebre, comienza a toser y su respiración es rápida y superficial, es posible que tenga neumonía y necesite atención médica.

## SIGNOS DE UNA ENFERMEDAD GRAVE



- Pérdida de grandes cantidades de sangre de cualquier parte del cuerpo
- Escupir sangre
- Labios y uñas morados
- Gran dificultad para respirar que no mejora con el descanso
- No se puede despertar a la persona (estado de coma)
- La persona está tan débil que se desmaya al intentar ponerse de pie
- Ha pasado doce horas o más sin poder orinar
- Ha pasado un día o más sin poder ingerir ningún líquido
- Vómitos o diarrea severos durante más de un día en adultos o más de unas pocas horas en bebés
- Heces negras o alquitranadas, o vómitos con sangre o heces
- Dolores estomacales fuertes y continuos, acompañados de vómitos en una persona que no tiene diarrea o que no puede defecar
- Cualquier dolor fuerte continuo durante más de tres días
- Cuello rígido o espalda arqueada, con o sin mandíbula rígida
- Más de una convulsión (ataque) en una persona con fiebre o enfermedad grave
- Fiebre alta (más de 39° C) que no puede bajarse o que dura más de cuatro o cinco días
- Pérdida de peso durante un período de tiempo prolongado
- Sangre en la orina
- Escaras o llagas que se agravan y no se van con tratamiento
- Un bulto en cualquier parte del cuerpo que va aumentando de tamaño
- Presión muy alta (220/120 o superior)
- Complicaciones en el embarazo o el parto



## HIGIENE PERSONAL

Es importante que la persona enferma esté siempre aseada. Se la debe lavar todos los días. Si no puede levantarse de la cama, pásele una esponja o un paño con agua tibia. La ropa, las sábanas y el cubrecama también deben mantenerse limpios. Limpie la cama de migas o restos de comida.

La ropa, las sábanas y cubrecamas y las toallas que se hayan ensuciado o manchado de sangre deben manipularse con cuidado si la persona tiene una enfermedad infecciosa. Para matar los virus o gérmenes, lave todo en agua caliente con jabón o agregue blanqueador con cloro.

## LÍQUIDOS



En casi todas las enfermedades, en particular si la persona tiene fiebre o diarrea, se debe tomar abundante líquido: agua potable, té, jugos, caldos, etcétera.

Si no sabe si el agua se puede beber, hiérvala durante dos minutos y déjela enfriar antes de dársela al paciente. Darle agua no apta para consumo a una persona enferma puede agravar la situación.

*Artículo adaptado de Donde no hay doctor, Capítulo 4 (edición de 2015), páginas 39–41. Consulte la página 22 para obtener más detalles.*