

UNIDAD DIDÁCTICA 5

LA GESTIÓN DE LA UNIDAD FAMILIAR Y CONVIVENCIAL

ATENCIÓN A LAS UNIDADES DE CONVIVENCIA

Índice

1. LA GESTIÓN DEL PRESUPUESTO	6
1.2. La elaboración del presupuesto	7
La planificación de ingresos y gastos	7
La distribución de las partidas.....	8
El control del presupuesto.....	8
1.3. La gestión de las diferentes partidas	8
El presupuesto en alimentación. La compra de alimentos.....	9
La partida de la vivienda	10
El alquiler	10
La hipoteca.....	10
El ahorro en los suministros	11
Interpretar las facturas	11
Aplicar medidas de ahorro	12
Los tributos.....	12
El consumo responsable	13
1.4. Aspectos que pueden distorsionar el presupuesto.....	13
2. LA ALIMENTACIÓN.....	15
2.2. Diseñar una dieta.....	15
Nutrientes y energía.....	15
Seleccionar los alimentos de una dieta.....	17
Diseñar el menú.....	17
Dietas terapéuticas	18
2.3. Hacer la compra	19
2.4. Preparación de comidas	21
Las operaciones de preelaboración.....	22
La elaboración de los platos	22
La preparación de la mesa y el servicio	23
2.5. La manipulación de alimentos.....	23
La falta de higiene.....	23
La contaminación cruzada	24
La conservación de los alimentos	24
El lavado de los alimentos crudos.....	25
3. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DEL HOGAR	26
3.2. Programación de las actuaciones	26

La frecuencia de las tareas	27
La ejecución de las tareas	27
Electrodomésticos.....	29
3.3. limpieza y mantenimiento de la ropa.....	30
Planificación en el cuidado de la ropa.....	30
El lavado de la ropa	31
La clasificación de la ropa.....	31
Los productos de lavado	31
Secado, planchado y guardado de la ropa.....	33
4. APOYO PSICOSOCIAL Y EMOCIONAL	35
4.2. El acompañamiento	35
Intervenciones específicas.....	36
Ocupación del tiempo libre.....	36
4.3. educación afectivo-sexual.....	38
Promoción de una sexualidad saludable	38
Planificación familiar	39
5. EVALUACIÓN.....	40
6. Prevención de riesgos psicosociales	41

Las áreas de gestión y el plan de trabajo

Ya hemos visto en unidades anteriores que el plan de intervención se aplica a través de actividades o actuaciones para mejorar la funcionalidad y la dinámica del grupo familiar o unidad convivencial. Ahora nos centraremos en la gestión de actividades que se llevan a cabo en el domicilio familiar o en algunas modalidades de unidades convivenciales.

Algunas de estas actuaciones corresponden al desarrollo de programas ya definidos, especialmente de los destinados a la atención o ayuda domiciliaria.

Las actividades de que suele constar este tipo de intervención son las siguientes:

La **gestión doméstica**. Incluye todas las actuaciones relacionadas con las tareas domésticas, tanto hacerlas como facilitar su ejecución en condiciones seguras. Dicha gestión está formada por los siguientes bloques:

- La administración de la economía doméstica.
- La preparación de comidas.
- La limpieza y el mantenimiento de la vivienda.
- La limpieza, el mantenimiento y la colocación de la ropa.
- La atención y el apoyo psicosocial y emocional.
- La ocupación del tiempo libre.
- La educación afectivo-sexual. Planificación familiar.

Todas estas actividades están orientadas a la familia pero muchas de ellas también tienen su campo de aplicación en los modelos de viviendas tuteladas o mini-residencias que persiguen un modelo de funcionamiento similar al del hogar familiar.

Hemos visto en la Unidad didáctica 2 que el documento que recoge la planificación de la gestión doméstica es el **plan de trabajo**. En él se concretan los objetivos, las actuaciones que se tienen que llevar a cabo, la temporalización y los profesionales responsables. De este documento emanan los registros en los que el o la profesional deberá anotar las diferentes realizaciones.

La administración de la economía doméstica consiste en planificar y organizar los procesos monetarios de una unidad familiar o convivencial.

Si bien manejar el dinero es una actividad que parece trivial, si nos situamos en el contexto de una economía familiar con ingresos menguados e irregulares, pautas de consumo desestructuradas, mala jerarquización de las necesidades,

etc., nos daremos cuenta de que simplemente una mejora en este punto incidirá de manera determinante en la evolución de las otras variables.

La **intervención en la administración de la economía doméstica** se dirige a facilitar la adquisición de las habilidades básicas y hábitos de conducta correctos, relacionados con la gestión de los recursos económicos, con el fin de satisfacer las necesidades de todos los miembros de la unidad familiar.

Algunas acciones que forman parte de esa intervención son, por ejemplo, ayudar a llevar las cuentas, a distribuir el dinero de forma coherente en función de las necesidades existentes, a jerarquizar las compras, a facilitar el ahorro si es posible, etc.

La herramienta clave para gestionar adecuadamente una economía doméstica es el presupuesto.

Es importante recordar que las tareas de gestión doméstica no deben quedarse en la mera asistencia, sino que deben plantearse como una forma de fomentar la participación de la persona usuaria. Sin duda esta participación favorecerá su autonomía y reforzará su autoestima.

1. LA GESTIÓN DEL PRESUPUESTO

Un **presupuesto** es un instrumento de planificación basado en un cálculo anticipado de los gastos e ingresos que se generen en un periodo concreto.

Técnicamente un presupuesto es una expresión numérica que consiste en la distribución, a través de un listado de **ingresos** (entradas de dinero) y **gastos** (salidas), durante un periodo concreto, normalmente un mes.

La diferencia entre gastos e ingresos dará como resultado una cantidad llamada **saldo**. El saldo podrá ser:

- **Positivo**, si los ingresos superan a los gastos. En este caso se dispondrá de una mayor cantidad para gastar o se podrá destinar al ahorro.
- **Negativo**, si los gastos son superiores a los ingresos. En esta situación se deberá recortar el nivel de gasto o se incurrirá en un endeudamiento. El endeudamiento, en muchas ocasiones, es fruto de la distribución de los recursos económicos a ciegas, sin una planificación previa de ingresos y gastos.

La cantidad y el signo del saldo van a permitir una evaluación y una reestructuración de los gastos para determinar una cantidad de ahorro, o bien para evitar cualquier forma de endeudamiento.

El objetivo en la gestión del presupuesto será, por tanto, encontrar un buen equilibrio entre los ingresos y los gastos y que, además, se cubran las necesidades básicas de todos los miembros de la unidad familiar. Siempre es conveniente tener una cantidad de ahorro como fondo de previsión, para cubrir cualquier emergencia o evento inesperado.

Algunas acciones básicas que contribuirán al cumplimiento de estos objetivos son estas:

- Identificar las distintas necesidades familiares.
- Contabilizar todas las fuentes de ingreso familiar en un periodo (semana o mes).
- Jerarquizar los gastos. Esto supone incorporar hábitos de consumo correctos.
- Identificar las diferentes opciones de ahorro.
- Llevar el control administrativo de los ingresos y gastos familiares. Asignar partidas a los diferentes gastos.

El presupuesto nos facilita una efectiva y correcta administración de los recursos económicos y nos permite saber si los gastos efectuados son los necesarios, cuánto dinero se destina a cada partida (vivienda, alimentación, ropa, etc.) y cuál es el nivel de ahorro mensual.

1.2. LA ELABORACIÓN DEL PRESUPUESTO

En el presupuesto, como instrumento para administrar la economía doméstica, se ha de plantear la distribución racional del gasto para conseguir que no falte el dinero antes de lo previsto.

El presupuesto nos permite jerarquizar las necesidades familiares, pero no podemos perder de vista el hecho de que no hay un modelo único de presupuesto sino que hay que adecuarlo a cada unidad convivencial de forma que se ajuste lo máximo posible a la realidad familiar concreta.

Por ejemplo, el teléfono es un gasto fijo controlable, pero según en qué familia puede ser un caos y un problema de desajuste económico.

Además, a través del presupuesto es posible detectar aquellos hábitos de consumo que son poco convenientes.

La planificación de ingresos y gastos

En aras de la eficiencia, siguiendo lo dicho anteriormente, en el momento de realizar un presupuesto es importante tener presentes ciertas consideraciones:

- **Determinar los ingresos.** En primer lugar, se debe elaborar una relación de todos los ingresos de la unidad familiar: salarios, rentas, ayudas, etc. La suma de todos ellos da el total de ingresos.
- **Determinar los gastos.** Se debe confeccionar una relación de todo aquello que se prevea gastar. Los gastos se clasifican en tres niveles:
- **Gastos fijos.** Todo aquello que se tiene que pagar independientemente de lo que hagamos: alquiler, hipoteca, agua, luz, gas, teléfono.
- **Gastos variables.** Todas las compras que se piensan efectuar. Se puede diferenciar entre:
- **Productos de primera necesidad.** Aquellos cuya compra es imprescindible para satisfacer las necesidades básicas, como alimentos, productos de limpieza, etc.
- **Productos de segundo orden.** Gastos ocasionales (música, ropa, aparatos electrónicos, etc.). Deberán establecerse una vez que se han cubierto los mínimos vitales.

Destinar una parte para el **ahorro familiar**. Es importante proponerse destinar en el presupuesto mensual una partida, por pequeña que sea, al ahorro familiar que sirva de colchón ante cualquier imprevisto o eventualidad. Esta partida se suele fijar entre un 5% y un 10% de los ingresos.

Comparar los ingresos y los gastos (incluyendo el ahorro), para determinar si hay más ingresos o más gastos.

La distribución de las partidas

Es evidente que los gastos de cualquier familia son muy específicos pero, en general, se componen de las partidas siguientes:

- Vivienda, incluye a su vez otras partidas como alquiler o hipoteca, agua, luz, gas, teléfono, etc.
- Alimentación.
- Vestido y calzado.
- Otros gastos: ocio, transporte, regalos, etc.
- Impuestos y tasas: IBI, basura, declaración de la renta, etc.

En general, con cualquier presupuesto mensual, podemos elaborar una tabla como la que sigue:

El control del presupuesto

A partir del ingreso mensual de la unidad familiar se descuentan todos los gastos. Una vez obtenido el resultado, si es positivo, conviene destinar una cantidad al ahorro. Hemos convenido en que sea entre el 5% y el 10% del total de ingresos.

El presupuesto es una actividad planificadora que requiere control y disciplina a la hora de llevarla a la práctica. Por eso, al finalizar el mes es importante comprobar si la previsión se ha podido llevar a cabo; si no, será necesario investigar y controlar a dónde se ha ido el dinero, lo cual permitirá tener en cuenta nuevos factores para el mes siguiente o bien reestructurar el presupuesto para reajustarlo a la realidad familiar.

Para controlar acertadamente el presupuesto es sin duda imprescindible anotar de forma sistemática todos los gastos, de manera que en todo momento sea posible identificar la cantidad específica que se destina a cada partida.

El presupuesto mensual debe ajustarse a los objetivos familiares, pero los gastos nunca deben superar a los ingresos. Para lograrlo será necesaria una adecuada gestión de las diferentes partidas, además, se tendrán que considerar los imprevistos y otros factores que pueden distorsionar el presupuesto familiar.

1.3. LA GESTIÓN DE LAS DIFERENTES PARTIDAS

Compatibilizar las necesidades familiares con los ingresos existentes y la atención de los gastos no suele ser una actividad sencilla, pues las pretensiones de gasto siempre suelen exceder a las posibilidades de los ingresos. Esto exige una racionalización de la gestión de las partidas y la restricción del gasto en aquellas que no sean prioritarias.

El presupuesto en alimentación. La compra de alimentos

La alimentación es una necesidad básica y fundamental para disfrutar de buena salud. Por eso ha de ser considerada como la partida presupuestaria más importante y esto debe reflejarse en la parte del gasto que se le dedique.

Sin embargo, se puede intervenir en esta área para rebajar el monto total de la partida sin que los requerimientos nutritivos se vean afectados. Algunas medidas para racionalizar el gasto en esta partida son las siguientes:

Programar la compra. Elaborar una lista de la compra a partir de las necesidades familiares. Algunas orientaciones para hacerlo son estas:

Organizar por grupos los productos que se van a comprar (verduras, congelados, bebidas, etc.) lo cual, además, nos facilitará el proceso de la compra.

Si se tiene un buen conocimiento de los alimentos, se podrá optar por otros más baratos con el mismo valor nutritivo.

Elegir el establecimiento adecuado que nos proporcione un buen precio por la calidad que presentan. Esto supone analizar los diferentes establecimientos dentro del radio de acción y seleccionar los más adecuados según el tipo de compra que se va a efectuar.

Ajustar cada acto de compra a la lista previamente elaborada y evitar la compra impulsiva de productos que no figuren en ella. Tampoco comprar con prisas ni precipitadamente ni dejarse influir por la publicidad o los envases ilusorios.

Comparar los precios de productos de diferentes marcas y considerar las marcas blancas, puesto que para la misma calidad presentan un precio mucho más bajo.

Aprovechar las ofertas y promociones, pero teniendo en cuenta estos aspectos:

Que sean productos que llevamos en la lista o que sean sustitutivos.

Verificar los precios y compararlos para comprobar si realmente vale la pena.

Consultar la etiqueta del producto o valorar su frescura, no sea que se trate de productos con una fecha de caducidad próxima que, probablemente, no nos dé tiempo a consumir.

Si se trata de productos excesivamente rebajados, verificar la fecha de caducidad, la frescura del producto y asegurarse de que son productos íntegros y que están en buen estado.

Vigilar los pesos y las cantidades de los productos, pues en ocasiones un precio aparentemente mejor contiene menor cantidad o menor peso.

Pagar al contado, pues pagar con la tarjeta implica un endeudamiento que tiene que evitarse.

La partida de la vivienda

Muchas familias disponen de vivienda en propiedad, pero es muy frecuente que en el presupuesto familiar se tenga que incluir la partida de la vivienda, ya sea en forma de alquiler o por el pago de un préstamo hipotecario. Es importante tenerlo en cuenta porque en cualquiera de los dos casos suele ser la partida más elevada.

Tanto por impago de alquiler como por impago de préstamo hipotecario es necesaria una sentencia judicial para realizar un **deshucio**, lo que implicaría que las fuerzas de seguridad están autorizadas a desalojar a todas las personas que ocupan la vivienda para entregar la propiedad vacía a su dueño legal.

El alquiler

El alquiler genera una serie de obligaciones que se reflejan en el contrato de alquiler firmado por el inquilino y el propietario. El contrato se negocia entre las partes acordando el precio de la renta, la duración del alquiler, la forma de pago, etc.

Además, hay una serie de conceptos que nos pueden suponer costes extras que hay que tener en cuenta: pago de una fianza al formalizar el contrato, gastos de los suministros, etc.

La hipoteca

Podemos comprar una vivienda mediante un préstamo hipotecario, lo que significa que en caso de impago al banco, este tiene derecho a subastar la vivienda para cobrar la deuda pendiente.

Hay que destacar que en nuestro sistema legal, a diferencia de lo que ocurre en Estados Unidos, la deuda la adquiere la persona que firma el contrato y se hace responsable de devolverlo con todos sus bienes. Por tanto, la deuda no se extingue con la pérdida de la vivienda sino que las entidades bancarias pueden solicitar la subasta de otros tipos de bienes de los que el titular del préstamo sea propietario legal.

En ocasiones se puede negociar con el titular del préstamo, quedarse la vivienda (sin necesidad de subasta ni proceso judicial) y dar la deuda por saldada. Esta figura se conoce como **dación en pago**.

Recordar también que, si se ha firmado una hipoteca como **avalista**, supone haber aceptado asumir la totalidad de la deuda pendiente en caso de impago del titular y en las mismas condiciones que este.

El ahorro en los suministros

Una de las partidas que permiten ahorrar es la de los suministros (agua, gas, etc.). Además, esta es una actitud que contribuye a una mayor sostenibilidad. Se puede gestionar esta partida incidiendo en dos variables: la interpretación de las facturas y la aplicación de medidas de ahorro.

Interpretar las facturas

Para controlar la racionalización del gasto disponemos de las facturas que cada empresa suministradora nos remite periódicamente, en la que nos proporciona una información detallada de los productos consumidos y su coste en un periodo concreto.

El objetivo de la intervención en este punto será el de proporcionar las habilidades necesarias para que la persona sea capaz de interpretar esta documentación y descifrar qué es lo que paga, por qué conceptos y por qué periodo. Además, se pueden producir errores y es conveniente que aprenda a detectar dónde se producen y cómo reclamar.

Es esencial adquirir el hábito de revisar y archivar las facturas, no solo de los suministros sino de todos los servicios contratados (gastos de comunidad, escuela, gimnasio, actividades extraescolares, etc.).

Los pasos que hay que seguir para revisar e interpretar una factura son los siguientes:

1. Identificar la entidad emisora y el tipo de consumo.
2. Asegurarse de que el recibo es nuestro y la fecha es la correcta.
3. Verificar el concepto o el consumo. Si es un suministro, debe constar tanto el sistema de medición como la cantidad consumida.
4. Verificar el importe. Se suele desglosar en:
 - a. Una parte fija. Corresponde al pago de cuotas fijas por conceptos como alquiler de contadores, consumos mínimos, potencia contratada, etc.
 - b. Una parte variable que se corresponde con el importe consumido.
 - c. Los impuestos aplicables.
 - d. Verificar el plazo y la forma de cobro así como el plazo y la forma en caso de devolución.
 - e. Buscar teléfonos de atención al cliente para realizar cualquier consulta, aclaración o reclamación.

Las empresas y organizaciones de consumidores se esfuerzan en conseguir facturas que se entiendan, aunque muchas veces resulta difícil descifrar con claridad cuál ha sido el consumo real y los cálculos realizados para obtener el importe.

Aplicar medidas de ahorro

El gasto de los suministros se puede reducir si se adoptan una serie de comportamientos que, con un pequeño esfuerzo, reducen el consumo y, por lo tanto, la factura.

Sin ánimo de exhaustividad, en el cuadro adjunto se proponen algunas medidas para el ahorro energético:

Los suministros habituales de luz, agua y gas no deben suponer sorpresas, puesto que tienden a ser constantes, por tanto, cualquier desviación de la media requiere un estudio más detallado de la factura.

Los tributos

Otra de las partidas fijas es la correspondiente a los **tributos** o pagos que impone un ente público, mediante una ley, por el uso o posesión de alguna cosa. Diferenciamos tres clases de tributos:

Las **tasas** son importes que se pagan por el uso de un bien o servicio público. Por ejemplo, el pago de un vado es la tasa pagada al ayuntamiento por el uso y reserva de la acera.

En los **impuestos** no existe ninguna contraprestación directa por parte de la Administración. Es la capacidad económica de las personas y la ley lo que determina el pago del impuesto. Por ejemplo, en el impuesto sobre la renta (IRPF) se calculan todos los ingresos que ha tenido una persona en un año y en consecuencia se decide lo que debe aportar a la Administración.

Las **contribuciones especiales** se aplican cuando se ha obtenido un beneficio debido a una mejora pública. El caso más habitual es el pago de un importe al ayuntamiento cuando arregla las aceras y calles.

La partida de tributos difícilmente se puede reducir, pues vienen dados por organismos oficiales. En el mejor de los casos, se puede negociar con la Administración y conseguir aplazar el pago o realizar pagos parciales. Solo se puede reducir alguna tasa si se puede prescindir de su uso (por ejemplo, el pago del vado para la entrada al garaje). Hay que prever estos pagos, pues en caso de no hacer frente a estas obligaciones se puede entrar en procesos judiciales de embargo de bienes.

Si un impuesto no se paga, se generará una **deuda tributaria** que incluirá el importe del tributo, los recargos o sanciones, los intereses de demora, las costas, etc. Es habitual que en la notificación del tributo se comuniquen los

plazos y formas de pago, así como las consecuencias que podría acarrear el impago.

El consumo responsable

No tener interiorizadas unas pautas de consumo responsable se traduce en una distribución errática del gasto, es decir, la compra de productos no se basa en criterios racionales, pues no se establece una jerarquización de las prioridades según las necesidades que se deben atender.

La consecuencia es que se gastan recursos en bienes o servicios que satisfacen necesidades superfluas y se dejan de atender necesidades más importantes para el desarrollo personal y familiar.

Para revertir esta situación es necesario aportar medidas para propiciar un consumo responsable, que es aquel que se realiza siendo conscientes de las repercusiones económicas, sociales y ambientales que comporta dicho acto de consumo.

El presupuesto es una gran herramienta para ver con facilidad dónde se pueden reducir los gastos en situaciones de necesidad o precariedad. Pero el mayor problema es que resulta difícil diferenciar entre lo que se considera necesario o superfluo, ya que estos conceptos son muy subjetivos.

Esto implica tomar conciencia de cuáles son las prioridades y distribuir los recursos para atenderlas de la manera más proporcionada posible. Sin duda, una buena gestión de presupuesto aporta pautas para restaurar el equilibrio entre las necesidades y la capacidad de consumo.

1.4. ASPECTOS QUE PUEDEN DISTORSIONAR EL PRESUPUESTO

El presupuesto familiar se puede distorsionar por la aparición de circunstancias que aparecen de manera inesperada como una reparación del coche, el cambio de la nevera, una derrama de la comunidad de vecinos, etc. Para que la atención de estas situaciones se pueda afrontar de la manera menos gravosa posible ya hemos comentado la necesidad de disponer de un colchón de ahorro.

Pero también hay que prever la existencia de ciertos episodios estacionales que pueden provocar un desajuste presupuestario si no se contemplan. Algunas de estas circunstancias las podemos anticipar e incorporar a la planificación del presupuesto:

En junio y diciembre suele haber un ingreso extra: las pagas de vacaciones y Navidad. Son buenas ocasiones para destinar, siempre que sea posible, una mayor cantidad al ahorro, dejando un apartado para los acontecimientos especiales de esos días: regalos de Navidad, salida de vacaciones, etc.

En el mes de enero se producen dos acontecimientos importantes: la subida de precios y las rebajas de invierno. Esto supone que en algunos gastos no podremos evitar el aumento (luz, agua, transporte), pero en cambio sí podemos ahorrar en la ropa, las rebajas son un buen momento para comprar.

En el mes de septiembre, en las familias con hijos, se produce la vuelta al colegio con los gastos consiguientes en material escolar, libros, batas, etc.

Algunos tributos suelen tener una fecha durante el año (por ejemplo, entre marzo y mayo se suelen cargar los recibos del IBI, la basura, etc.). En la mayoría de los municipios estos impuestos pueden pagarse de forma prorrateada mensualmente, lo cual puede ser una buena opción para mantener un mejor control del gasto.

También hay que prever otros gastos que vencen anualmente o semestralmente, por ejemplo el seguro del coche, que pueden desequilibrar el presupuesto. Para mantener el control presupuestario es imprescindible tener previsto el mes en que se produzca su liquidación o, también, repartir el coste entre doce o seis recibos. Esto permitiría racionalizar la estructura del presupuesto.

2. LA ALIMENTACIÓN

La intervención en la preparación de comidas está destinada a proporcionar las capacidades necesarias para:

- Saber elaborar una dieta adecuada a las necesidades nutricionales de los miembros de la familia, respetando sus gustos.
- Efectuar la compra de los alimentos.
- Realizar preparaciones básicas de comidas, siguiendo pautas correctas de manipulación de alimentos.

En el plan de trabajo se detallarán las tareas concretas que se tienen que desarrollar, así como la intensidad u horas asignadas para llevarlas a cabo.

Como trabajamos desde una perspectiva educativa, siempre que sea posible se tiene que procurar que la persona usuaria participe, en la medida que pueda, en la realización de estas tareas.

2.2. DISEÑAR UNA DIETA

La **dieta** comprende el conjunto de alimentos (comida y bebida) que consume una persona o una familia durante un periodo de tiempo.

En la selección de los alimentos, además de los gustos de los comensales, se ha de priorizar que aporten la energía (calorías) y los nutrientes necesarios. Estos requerimientos serán los adecuados a cada persona según su edad, constitución, actividad que realiza, etc.

Nutrientes y energía

Para disfrutar de una alimentación sana tendremos que disponer de unos conocimientos básicos sobre las características nutritivas de los diferentes alimentos y saber combinarlos en las cantidades adecuadas, a través de dietas equilibradas y saludables.

Los nutrientes

Los nutrientes son unas sustancias que contienen los alimentos y que el organismo utiliza para realizar sus funciones vitales. Son los siguientes:

Los **glúcidos**. Proporcionan la energía inmediata o a corto plazo. Tienen una alta proporción de glúcidos el pan, el arroz, la pasta, las patatas y, en general, los alimentos dulces como la fruta, el azúcar o los productos de pastelería.

Los **lípidos** o grasas son la principal reserva de energía del organismo. Están presentes en los aceites, la mantequilla, la grasa de la carne y el pescado o los huevos. La acumulación excesiva de la grasa favorece la obesidad.

Las **proteínas**. Son el nutriente principal en la formación de tejidos y, por lo tanto, muy importantes para el crecimiento. Se encuentran en la carne, el pescado, la leche y los huevos, pero también en vegetales como las legumbres o los frutos secos.

Las **vitaminas**. Regulan los procesos metabólicos. Hay muchas vitaminas (A, C, D, etc.), pero solo son necesarias cantidades muy pequeñas de cada una de ellas. Como no hay ningún alimento que las contenga todas, es necesario ingerirlas a través de una dieta variada.

Los **minerales**. Cumplen funciones reguladoras y plásticas. Algunos de los que no pueden faltar en la dieta son el calcio, el hierro, el sodio, el potasio, el fósforo, el flúor o el yodo. Son necesarios en pequeñas cantidades. Como ningún alimento posee todos los minerales, cuanto más variada sea la dieta, mejor se cubrirán las necesidades de todos ellos.

Además también hay que considerar el **agua** (más del 60% de nuestro peso es agua) y la **fibra** (que facilita la digestión), que se encuentra en frutas, verduras y cereales.

La energía

La alimentación equilibrada deberá cubrir las necesidades calóricas que la persona requiere de acuerdo a sus características específicas. La cantidad de energía que proporciona un alimento la medimos en **calorías**.

Las necesidades energéticas varían para cada persona. En general, podemos tomar como referencia las que corresponden a una persona sana, de altura y peso medio, que realiza una actividad física moderada:

Las personas que realizan una actividad física intensa, las que están enfermas o las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia incrementan sus necesidades energéticas (aproximadamente en un 10% más). En cambio, las que tienen una actividad sedentaria necesitan menos calorías (en torno a un 10% menos).

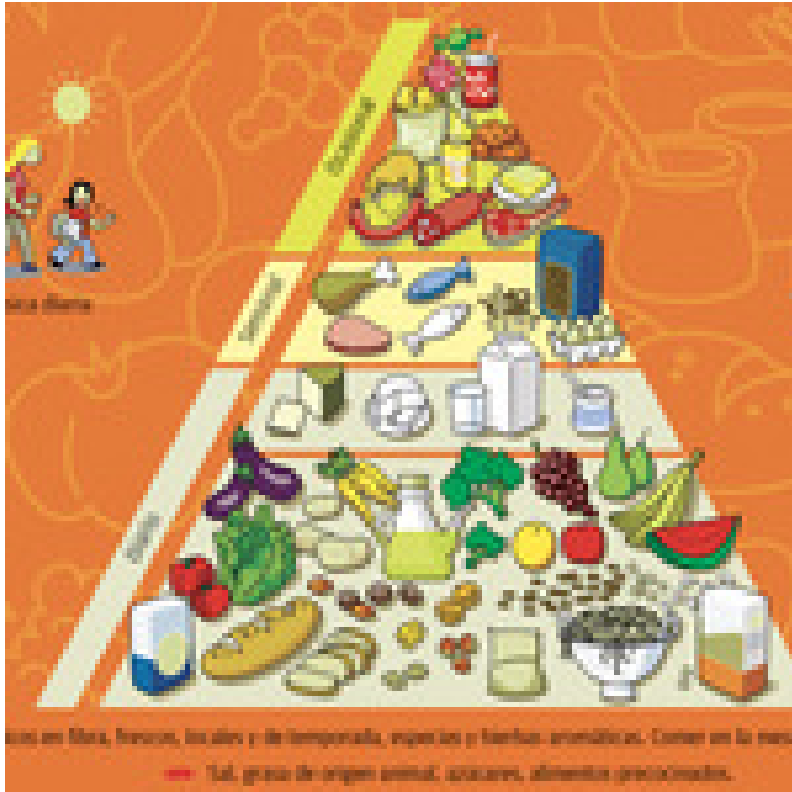
Las calorías se obtienen de tres grupos de nutrientes con función energética. Para que una dieta sea equilibrada, la distribución en el aporte de estos tres grupos ha de mantener estas proporciones:

- Los carbohidratos deberían aportar un 55% de las kilocalorías diarias.
- Los lípidos entre el 30% y el 35%.
- Las proteínas entre el 10% y el 15%.

Seleccionar los alimentos de una dieta

El instrumento más utilizado como guía para elaborar dietas saludables es la pirámide de los alimentos o pirámide nutricional.

La **pirámide nutricional** es una representación gráfica de los alimentos y las cantidades que hay que consumir para obtener los nutrientes y las calorías necesarias para mantener un buen estado de salud.



Atendiendo a esta pirámide se puede plantear la siguiente distribución de los alimentos en cuanto a la frecuencia de consumo:

Diseñar el menú

A partir de los criterios de la pirámide estamos en condiciones de diseñar el menú. Si establecemos el menú diario en tres comidas (desayuno, comida y cena), los criterios que podemos aplicar son los siguientes:

- Se organizan las comidas principales (comida y cena) a partir de los tres grupos de alimentos básicos (cereales, verduras y frutas), ya sea formando parte del plato principal o de la guarnición.
- En estas comidas se tiene que ir intercalando alguna ración de consumo semanal (por ejemplo, un pescado o unos huevos).
- Se diseñan los desayunos u otras comidas intermedias. En estas suelen tener un peso importante los lácteos.

Se procura distribuir la aportación energética diaria recomendada entre las diferentes comidas, siguiendo este criterio:

- **Desayuno**, un 30% de las calorías diarias. Es importante respetar este porcentaje al inicio del día.
- **Comida**: 50%.
- **Cena**: 20%, pues por la noche es cuando menos calorías se necesitan.

Para completar la programación semanal se seguirán los mismos criterios, pero procurando alternar los diferentes tipos de alimentos de cada grupo. Por ejemplo, si el lunes se programa un plato de pescado, el martes se puede optar por carne de pollo y el jueves por un guiso de ternera.

También se tienen que variar las especies. Por ejemplo, si el plato de pescado del lunes ha sido merluza, el miércoles es preferible elegir otra especie, por ejemplo caballa. Esto es válido también para las frutas y verduras y, en general, para todos los grupos de alimentos.

Dietas terapéuticas

Hasta el momento nos hemos referido a dietas equilibradas para personas sanas, sin embargo, en nuestro trabajo a menudo atenderemos a personas que requieren un ajuste de la dieta a sus necesidades específicas. Esto supondrá la elaboración de dietas terapéuticas.

La **dieta terapéutica** es la adaptación de la alimentación dirigida a curar, aliviar y prevenir complicaciones de las enfermedades.

Para elaborar dietas terapéuticas se partirá de la dieta normal, pero se sustituirán los alimentos prohibidos o poco recomendables por otros alternativos con un aporte nutritivo similar.

Existen infinidad de dietas terapéuticas, pero hay algunas que son más habituales y que serán las que nos encontraremos en la mayoría de los casos. Algunas son las siguientes:

- **Dieta líquida**. Se compone de líquidos como agua, caldo, infusiones o zumos. Se debe utilizar por poco tiempo y está indicada en las personas enfermas después de una intervención y en problemas de deglución y masticación.
- **Dieta blanda**. Después de utilizar una dieta líquida suele seguirse con una dieta blanda para ir introduciendo paulatinamente nuevos alimentos hasta alcanzar una dieta normal. Se compone de líquidos y sólidos fáciles de masticar y deglutir como son los purés, las natillas, las croquetas, la tortilla, etc.
- **Dieta hipocalórica**. Se prescribe para una baja ingesta de calorías (alrededor de 1200). En ella se prohíben el azúcar y el alcohol y se limitan las grasas y los glúcidos, evitando cocinar en forma de salsas, guisos,

rebozados o fritos. Se indica especialmente en el tratamiento de la obesidad.

- **Dieta hipercalórica.** Se indica para casos contrarios al anterior, es decir, se debe ingerir un alto porcentaje calórico. Está indicada para personas a las que les es necesario engordar, personas desnutridas o en fase de recuperación de alguna enfermedad.
- **Dieta baja en colesterol.** Tiene como objetivo reducir la concentración de colesterol. Se consigue consumiendo abundante fruta y verdura, utilizando el aceite de oliva para cocinar y con técnicas culinarias más sanas como son: en papillote, al horno, a la plancha o con el microondas.
- **Dieta hiposódica.** Consiste en una baja ingesta de sodio (sal) y se recomienda en el tratamiento de la hipertensión arterial, en la insuficiencia renal y cardiaca, y en personas con retención de líquidos.
- **Dieta astringente.** La dieta astringente está indicada para el tratamiento de la diarrea. Se desaconsejan los alimentos que contengan fibra. Se deben beber abundantes líquidos y se aconseja comer arroz, zanahoria, pollo, pescado y yogur.
- **Dieta laxante.** Es la dieta contraria a la astringente, es decir, una dieta que requiere abundante residuo, rica en fibra (fruta, verdura, cereales integrales y legumbres). La dieta laxante es efectiva en el estreñimiento crónico.

2.3. HACER LA COMPRA

Muchas de la pautas para efectuar las compras las hemos visto en el apartado anterior, ahora daremos unas indicaciones sobre la compra, meramente desde el aspecto de la nutrición, la calidad de los alimentos y la seguridad alimentaria:

- Se tienen que tener en cuenta todas las consideraciones que hemos visto anteriormente respecto a las ofertas, los productos excesivamente rebajados, los envases ilusorios y la publicidad en general.
- En cuanto al orden de la compra es importante colocar los productos de más peso y más resistentes en la parte inferior del carro o del cesto y los más delicados en la parte superior. También es aconsejable dejar los productos fríos y congelados para el final, de modo que estén el menor tiempo posible fuera de la nevera y transportar estos productos en una bolsa isoérmica.

Aprender a valorar la frescura de los productos:

- La fruta debe verse entera, sin golpes y al tocarla debe estar dura, si se hunden los dedos al cogerla indica que está excesivamente madura y en algunos casos claramente pasada.

- Las legumbres y hortalizas (guisantes, coles, coliflor, etc.) deben estar sueltas y tersas, tenemos que rechazar aquellas que formen una masa compacta.
- El pescado debe tener las agallas rojas, los ojos brillantes con la retina entera (no debe verse desprendida) y las escamas firmes.
- Las carnes deben verse rojas o rosadas, en función del tipo de carne. Si están en bandejas, además, deberemos comprobar que no tengan un exceso de agua en su interior.
- Los productos refrigerados tienen que estar fríos y los congelados, además de fríos, duros. Se deberán rechazar todos los productos que estén por encima del límite del congelador.
- Especialmente en productos envasados, para conocer los nutrientes, calorías y otros requisitos dietéticos se debe aprender a consultar la información que nos proporciona el etiquetado nutricional.
- Otras verificaciones que es conveniente revisar en productos envasados son: comprobar que las bolsas estén íntegras, que las latas no tengan golpes ni estén oxidadas o, si se trata de envases frágiles (por ejemplo, huevos), comprobar que el envase no esté quebrado ni roto.
- Se debe dar prioridad a la compra de productos de temporada y de productores cercanos, pues suelen tener una mejor calidad-precio.

2.4. PREPARACIÓN DE COMIDAS

Una vez efectuada la compra y hasta que el alimento es consumido en la mesa, se suceden una serie de procesos que en su conjunto forman parte de lo que denominamos preparación de comida. Estos procesos son los siguientes:

El almacenaje de los productos

Cuando se llega a casa se tienen que guardar los productos en los espacios indicados.

Los productos de alimentación deben almacenarse en lugar distinto al de los de limpieza o de otro tipo.

Los productos de consumo más frecuente tienen que colocarse en los sitios más accesibles.

Los alimentos deben almacenarse en sentido inverso al comprado. Primero los congelados, después los refrigerados y, finalmente, los que se guardan a temperatura ambiente.

Precisamente son estos los tres sistemas básicos de almacenamiento de alimentos:

Congelación. Se almacenan en el congelador tres tipos de productos:

- Los que se compran congelados y no se van a consumir en el momento. Estos se deben guardar inmediatamente para no romper la cadena del frío.
- Los que se compran frescos y se quieren congelar para consumirlos días más tarde, por ejemplo el pescado, la carne o algunas verduras. Es conveniente congelarlos separados por raciones, así se podrá descongelar lo que se necesita en cada comida.
- Los productos cocinados para posterior consumo. En estos productos y los anteriores es importante apuntar la fecha de congelación para consumirlo en el tiempo correcto.

Refrigeración. Se guardan los productos frescos: carne, pescado, huevos, lácteos, verduras, frutas, etc., que no se vayan a consumir de inmediato. La nevera tiene diferentes zonas de frío compartimentadas con indicaciones de los alimentos que se deben guardar en ellas.

Los productos no pueden estar indefinidamente en la nevera, sino que hay que seguir unas normas e ir eliminando los que estén caducados o con signos evidentes de putrefacción.

Almacenamiento a temperatura ambiente, ya sea en los armarios de la cocina o en la despensa. Se guardan básicamente:

- Las frutas que se consumirán el mismo día.
- Productos envasados como arroces, pasta, harinas, legumbres. Para que se conserven mejor, se aconseja, una vez abiertos, guardarlos en envases de vidrio o plástico cerrados.
- Productos enlatados o sometidos a procesos de conservación industrial que no precisan refrigeración. Sin embargo, una vez abiertos se deben guardar en refrigeración.

Las operaciones de preelaboración

Se denominan operaciones de preelaboración a las diferentes tareas que se realizan con los alimentos hasta que estén disponibles para su preparación o cocinado. Básicamente son estas:

- La **descongelación**. Para mantener la calidad del producto y cumplir con las garantías de seguridad alimentaria el producto se tienen que descongelar en el frigorífico y, una vez descongelado, cocinarlo lo antes posible.
La descongelación a temperatura ambiente aumenta la posibilidad de contaminación. También hay que insistir en que un alimento descongelado nunca debe volver a congelarse.
- El **lavado**. Es una operación necesaria con algunos productos (especialmente hortalizas y tubérculos) para eliminar restos de tierra, insectos y otras suciedades. Si son verduras hay que lavarlas hoja por hoja en agua fría o bien dejarlas en remojo con algún producto desinfectante específico.
- El **pelado y troceado**. Las hortalizas, frutas y verduras, si son frescas, deben pelarse y cortarse justo cuando se vayan a consumir, ya que muchos productos se oxidan. Las carnes y pescados suelen comprarse troceados.

La elaboración de los platos

Las múltiples técnicas de preparación de platos se pueden organizar en dos grupos:

- Preparación de **alimentos crudos** en el que se incluirían las ensaladas en todas sus variedades: verde, mixta, empedrados de legumbres, ensaladillas, entremeses. También pueden llevar algún componente cocido como langostinos, setas, pasta, etc.
- **Alimentos cocinados** aplicando una técnica de cocción. Las más habituales son:

- **Cocidos** que incluyen todos los procedimientos de cocción de los alimentos sumergidos en agua, como hervido, escalfado, cocción al vapor o cocción a presión.
- **Asados.** Cocinan el alimento a través del contacto directo con la llama o una fuente de calor, según cual sea esta se puede asar a la plancha, a la parrilla, al horno o al microondas.
- **Fritura.** Consiste en la cocción de los alimentos en aceites u otros medios grasos como mantequillas o margarinas. Se puede freír directamente sobre el medio o recubierto (rebozado) con otra sustancia como pan rallado, harina, huevo, etc.

La preparación de la mesa y el servicio

La última parte del proceso consiste en el servicio en la mesa. Es importante que la persona adquiera la costumbre de poner la mesa bien puesta, para hacer del momento de la comida un momento gratificante.

Finalmente, según las necesidades de la persona, se le facilitarán las ayudas necesarias para la ingesta, por ejemplo, cortar la comida a trozos, ayudarla a sentarse en la mesa, servirle el agua, ayudarla a comer, etc. Todas estas acciones se estudian con detalle en el módulo de Promoción de la autonomía personal.

Siempre que sea posible, se tiene que facilitar que la persona usuaria participe en la elaboración de la comida, ya sea proponiendo platos sencillos para que pueda hacerse cargo de su preparación, como también facilitarle todos aquellos accesorios que hacen más sencillas las diferentes tareas: exprimidor, batidora, abrelatas eléctrico, trituradora, etc.

2.5. LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Durante todo el proceso de preparación de comidas, existe el riesgo de incorporar a los alimentos gérmenes que pueden causar toxiinfecciones y afectar a la salud de las personas.

Saber cuáles son los riesgos ayudará a evitar dichos daños. Por esta razón es importante conocer unos principios básicos para poder preparar los alimentos con plena seguridad.

La falta de higiene

La falta de higiene de las personas que están en contacto con los alimentos en cualquiera de las fases es una de las causas fundamentales de contaminación de los alimentos.

La higiene corporal diaria reduce la cantidad de microbios que se reproducen en el cuerpo. Las manos y las uñas deben estar limpias antes de empezar a manipular los alimentos, también se deben lavar escrupulosamente después de ir al lavabo, de tocar la basura, de comer o de fumar.

El pelo debe estar recogido y mejor si está cubierto con un gorro. Además, siempre deberemos proteger cualquier herida con un apósito impermeable.

La contaminación cruzada

La contaminación cruzada se produce cuando se pasan microbios de un alimento a otro en buen estado. Podemos diferenciar dos tipos de contaminación cruzada:

- **Contaminación directa** si se produce por el contacto directo entre el alimento contaminado y el que no lo está. Ocurre cuando se mezclan productos cocidos y crudos, por ejemplo, en la nevera, o al prepararlos.
- **Contaminación indirecta.** Acontece cuando los contaminantes se transmiten por medio de las manos, utensilios, tablas de cortar o cualquier otro elemento que actúa como intermediario entre los alimentos. Por ejemplo, al usar un mismo cuchillo para cortar alimentos crudos y cocinados sin lavarlo previamente.

Para reducir al máximo el riesgo de contaminación cruzada se debe evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados, y se extremará el cuidado de la higiene de las manos, los instrumentos de cocina y las instalaciones.

La conservación de los alimentos

Tanto la temperatura como el tiempo son dos factores que influyen en el número de microbios que pueden proliferar en un alimento y, por lo tanto, son dos variables de riesgo que se deben controlar.

En cuanto a la **temperatura**, los microbios se multiplican entre los 10 °C y los 60 °C, con lo que esta franja de temperaturas es la más peligrosa. A más de 65 °C los microorganismos se destruyen y entre los 8 °C y los -18 °C se inmovilizan y no actúan.

El **tiempo** es otro factor que se debe tener en cuenta: cuanto más tiempo esté un alimento en la franja de temperatura de riesgo, por ejemplo, fuera de la nevera, mayores serán las posibilidades de intoxicación.

Por estas razones es necesario cocinar bien los alimentos (a una temperatura de 75 °C) para asegurar la eliminación de agentes patógenos.

Una vez cocinados, se deben consumir en el momento. Si no, se deberán guardar en la nevera, pues si se dejan a temperatura ambiente los microbios

pueden proliferar, mientras que si se guardan en la nevera se retrasa esta proliferación.

Por estos mismos principios, ya hemos comentado que la descongelación a temperatura ambiente aumenta la posibilidad de contaminación, ya que el alimento se sitúa en la franja de temperatura peligrosa.

El lavado de los alimentos crudos

Los alimentos que se consumen crudos –como frutas, verduras u hortalizas– se tienen que lavar a conciencia con agua potable antes de comerlos para retirar la posible contaminación por agentes químicos, como son los residuos pesticidas o fitosanitarios incorporados en el proceso de producción.

Adquirir los hábitos siguientes contribuirá a reducir en un porcentaje altísimo el riesgo de toxiinfección:

- Mantener una higiene corporal esmerada, especialmente de las manos.
- Asegurar una limpieza exhaustiva de la cocina y los instrumentos de trabajo (especialmente superficies de trabajo y cuchillos).
- Conocer y aplicar medidas correctas en la manipulación de alimentos: control de temperaturas de conservación y cocinado y tiempos de consumos.
- Desinfectar los vegetales.

3. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DEL HOGAR

Las tareas de limpieza y mantenimiento de la vivienda tienen por objeto mantener unas condiciones higiénicas adecuadas a través de la limpieza diaria (barrer, fregar, sacar el polvo, etc.). También hay que recoger objetos y ropa, hacer las camas, fregar los platos, etc.

Estas tareas son muy importantes ya que un hogar que no esté limpio y ordenado es un factor de riesgo importante para la proliferación de infecciones y también de accidentes.

La limpieza del hogar, para que sea eficiente y el trabajo se optimice, ha de estar sujeta a una programación, es decir, se tienen que establecer unos criterios sobre el orden y la intensidad de las tareas, así como de la frecuencia en que se deben realizar.

3.2. PROGRAMACIÓN DE LAS ACTUACIONES

Normalmente las tareas de limpieza y mantenimiento se deben programar, en el plan de trabajo, de manera conjunta con las demás tareas, especialmente con las de cuidados personales. Por ejemplo, en una atención domiciliaria antes se prestan los cuidados de levantarse e higiene y, después, se procederá a la limpieza. Esto significa que, en cada caso, la programación está determinada por las propias necesidades de la unidad familiar o convivencial.

De todas maneras se pueden dar por válidos los siguientes criterios generales:

- Antes de iniciar la limpieza hay que abrir las ventanas para facilitar la ventilación y renovar el aire.
- La distribución lógica de las tareas de limpieza del hogar indica que se debe empezar por arriba y continuar hacia abajo para que la suciedad que va cayendo acabe depositada en el suelo. Así, empezaremos por el techo y las paredes, pasando por las puertas, ventanas y balcones o terrazas; después seguiremos por la parte más baja, empezando por los muebles y acabando en el suelo.

- En cuanto al orden de las estancias, estará condicionado por los hábitos de la persona o personas de la unidad convivencial. A priori se pueden seguir dos criterios:
- Ir limpiando las zonas que serán ocupadas. Por ejemplo, se empieza por la cocina; así, cuando la persona se dirija a desayunar, ya estará preparada, después el baño para que cuando acabe de desayunar ya lo encuentre preparado, el baño para que esté seco y, finalmente, el dormitorio.
- Ir limpiando las zonas a medida que van siendo desocupadas. Por ejemplo, se empezará por la habitación, ya que será la primera que estará desocupada; se seguirá por la cocina en la que ya se habrá preparado el desayuno; después el baño, y, finalmente, el salón.
- La cocina y el baño son las zonas que necesitarán una dedicación especial, por ser las que más se ensucian y, a la vez, las que deben estar más limpias para impedir la propagación de gérmenes.

De todas maneras, en la realidad suele seguirse un criterio específico en cada domicilio, adaptado a los hábitos de las personas residentes y a la totalidad de tareas que se deben realizar. Por ejemplo:

- Aprovechar para limpiar la cocina mientras la comida está en el fuego.
- Limpiar y ordenar el salón mientras la persona usuaria duerme.
- Planchar y plegar la ropa mientras la persona ocupa el salón, etc.

La frecuencia de las tareas

Normalmente los requerimientos del plan de atención (debido a las horas asignadas y las tareas que se tienen que realizar en estas horas) hacen inviable la realización de la frecuencia idónea para atender todas las necesidades domésticas de limpieza.

De todas maneras, a pesar de que no siempre es posible, una higiene adecuada del domicilio supone que las tareas domésticas se llevan a cabo según la frecuencia indicada en la tabla adjunta de la página siguiente.

Tampoco hay que olvidar el carácter educativo de la intervención que persigue no únicamente la realización de las tareas, sino también la capacitación para la realización autónoma.

La ejecución de las tareas

La ejecución de las tareas requiere seguir el orden establecido, utilizando los equipos o electrodomésticos con los productos indicados y aplicarlos siguiendo las indicaciones de uso y las exigencias de seguridad del fabricante.

Para realizar las tareas de limpieza se deben utilizar guantes como medida de protección para evitar el contacto directo de los productos de limpieza con las manos y el resto del cuerpo. Al finalizar, hay que lavarse y secarse bien las manos y aplicar una crema específica para mantener el equilibrio de la piel.

El equipo básico de limpieza

Para llevar a cabo las tareas de limpieza se debe disponer del equipo necesario en buenas condiciones de limpieza y mantenimiento. El equipo básico consta de:

- **Escobas.** Pueden ser de tipo cepillo o mopa. Arrastran todo tipo de suciedades, por eso hay que lavarlas a conciencia al menos una vez a la semana.
- **Recogedor,** son preferibles los de mango largo que evitan agacharse.
- **Fregona** de palo o mocho. Las más recomendables son las de tiras de microfibras de poliéster, pues permiten fregar en profundidad, son baratas y fáciles de mantener, se lavan con facilidad y se secan rápido.
- **Cubos.** El más necesario es el que lleva el dispositivo para escurrir la fregona. Hay varios modelos, incluso con ruedas. También son necesarios para contener agua para otros aclarados.
- **Esponjas, estropajos y bayetas,** para limpiar superficies húmedas o con agua.
- **Gamuzas, trapos y plumeros** para quitar el polvo o limpiar superficies secas.

Los productos de limpieza

Cada producto se ha fabricado con unas indicaciones muy precisas: limpiar, desinfectar, desengrasar, etc. en determinadas superficies o materiales: madera, piel, baldosas, etc.

Si no se atiende a estas utilidades, además de un menor rendimiento en lo que a la acción del producto se refiere, se corre el peligro de dañar irremediablemente la superficie sobre la que se actúa.

Además, cada producto presenta una serie de características que aparecen de manera detallada en las etiquetas. Las más importantes hacen referencia a:

- El **modo de empleo:** cómo se abre el tapón, cómo se aplica, tiempo de actuación, etc.
- La **dosificación.** Hay que respetar la que viene indicada, pues con una dosificación menor se necesitará más trabajo para realizar la misma tarea. Si la dosificación es mayor costará mucho más el aclarado y tendremos más gasto.
- El **grado de peligrosidad.** No se debe olvidar nunca que se trata de productos químicos y que si no se usan adecuadamente pueden tener efectos nocivos para la salud. En cada envase se detallan los riesgos para la salud y consejos de seguridad.

En cuanto a los productos más habituales de limpieza son:

- Los **limpiadores.** Son los encargados de eliminar la suciedad. Según la acción que ejercen diferenciamos entre:

- **Jabones y detergentes.** Se utilizan disueltos o acompañados de agua y ayudan, a través del frotado, a disolver y emulsionar la suciedad.
- **Desengrasantes.** Tienen mayor poder de disolución de la grasa y permiten su arrastre.
- **Lavavajillas.** Son limpiadores para la vajilla, ya sean para el lavado a mano utilizando un estropajo o para el lavavajillas. En el lavado a máquina también hay que considerar otros productos como la sal y el abrillantador.
- Otros productos como espumas (para alfombras, moquetas, tapicería, etc.), captapolvos (para suelos o muebles), limpiacristales, limpiahornos, limpiadores de vitrocerámicas, etc.
- Los **desinfectantes.** Se utilizan para eliminar o reducir los gérmenes hasta niveles no nocivos para la salud. Se aplican sobre suelos, mármoles o sanitarios. Deben aplicarse sobre superficies limpias, pues la acción limpiadora de los desinfectantes, como la lejía, es muy poco eficaz. De todas maneras cada vez proliferan más los detergentes que limpian y desinfectan al mismo tiempo.
- **Abrillantadores.** Dan brillo a los suelos y les confieren más resistencia. No suelen ser muy recomendados en atención domiciliaria pues facilitan los resbalones.
- **Desatascadores.** Destinados a eliminar los atascos producidos por materias orgánicas en las cañerías. Son muy corrosivos, por eso hay que seguir con rigor las indicaciones de uso y los requerimientos de seguridad.

Electrodomésticos

Algunas de las tareas de limpieza las podemos simplificar con el uso de electrodomésticos como la **aspiradora** y el **lavavajillas**. Hay algunos requisitos que se deben cumplir antes de utilizar estos aparatos:

Para obtener un buen rendimiento de su uso es imprescindible conocer a la perfección su funcionamiento, para lo cual hay que consultar el manual de instrucciones.

Seguir escrupulosamente los requisitos de conservación y mantenimiento (cambiar filtros, limpieza de aparato, etc.), para asegurar un funcionamiento óptimo, gracias a lo cual, además, se evitan reparaciones y se prolonga su vida útil.

Son aparatos eléctricos y, por lo tanto, pueden provocar descargas eléctricas. Por tanto, hay que seguir con rigor las indicaciones de seguridad.

- Para obtener un buen rendimiento con el lavavajillas:
- Antes de colocar la vajilla se deben eliminar los restos de comida pues podrían atascar los desagües del aparato.
- Asegurarse de que los depósitos de sal y de abrillantador estén cargados.
- Colocar todos los elementos de la vajilla en su sitio, evitando que se tapen.

- Para ahorrar energía y agua es conveniente iniciar el lavado con la carga completa.

3.3. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE LA ROPA

La limpieza y el cuidado de la ropa son actividades integradas en el plan de trabajo y relacionadas con la higiene de la persona usuaria y, por tanto, con su salud. Si la ropa, ya sea la de vestir o la del hogar –toallas, sábanas, manteles, etc.–, está sucia, se puede convertir en un foco de gérmenes y enfermedades.

Una persona desaseada, que lleve la ropa sin planchar o presente un aspecto descuidado, ofrece una apariencia de dejadez que no favorece las relaciones sociales y puede crear cierto rechazo, lo que influye, sin duda, en una imagen negativa sobre sí misma. En cambio, una persona bien vestida, limpia y arreglada irradia mayor sensación de optimismo y genera una imagen agradable, algo que facilita las relaciones sociales y, en definitiva, refuerza la autoestima.

Por eso es necesario conseguir que la persona usuaria tome conciencia de la importancia de la cuestión.

Planificación en el cuidado de la ropa

El cuidado de la ropa incluye las tareas de lavado, secado o tendido, planchado y guardado de la ropa, por supuesto, para realizar estas tareas el domicilio debe contar con lavadora y plancha. También se añaden labores como coser o reparar botones o reparar algún remiendo.

Por supuesto la realización de estas tareas también está incluida en el plan de trabajo y debe organizarse para rentabilizar el tiempo al máximo.

Aunque depende de cada persona, de sus costumbres, de la ropa que utilice, de la sudoración o la tendencia a mancharse, etc., es conveniente disponer de unos criterios que nos indiquen la frecuencia con la que lavar cada prenda.

Pueden tomarse como válidos los siguientes:

- **Ropa interior.** Cambio diario.
- **Ropa de vestir.** Si se usan camisetas y el exterior está limpio, puede cambiarse cada dos o tres días. La ropa exterior suele tener una mayor variabilidad según los hábitos de cada persona y su tendencia a ensuciarse.
- **Manteles y servilletas.** Los manteles pueden cambiarse cada tres o cuatro días si no se han manchado, pero hay que sacudirlos para quitarles el polvo. Las servilletas conviene cambiarlas a diario, sobre todo si se ensucian mucho.

- **Toallas.** Según su uso, las de secarse las manos cada dos o tres días, dependiendo de cuánto se ensucien. La de baño puede cambiarse semanalmente.
- **Sábanas.** Cambio semanal.

Otra consideración en la intervención es capacitar a la persona para que sepa elegir de manera adecuada las prendas con que se vestirá y calzará en cada momento.

En general deberá optarse por una ropa que, además de estar limpia, sea cómoda y no quede ceñida para no obstruir la circulación de la sangre. De la misma manera, deberán elegirse modelos de calzado cómodos, que no aprieten y que transpiren.

El lavado de la ropa

Para lavar la ropa tiene que haber una lavadora automática en el domicilio, ya que los servicios de atención domiciliaria no incluyen el lavado a mano, excepto para prendas que específicamente precisen este tratamiento.

Si no hay lavadora se podrá optar por incorporar una a través del servicio de menaje, o bien lavar la ropa mediante el servicio de lavandería. De todas maneras, actualmente, no es habitual encontrarse con una casa que no disponga de este electrodoméstico.

La clasificación de la ropa

La pauta que seguiremos para agrupar todas las piezas para un mismo lavado la encontraremos en las etiquetas cosidas en el interior de cada prenda.

Las variables que se valoran son el tipo de tejido, el color de la tela y el grado de suciedad. Algunos criterios que pueden seguirse para cargar la lavadora son estos:

- La **ropa blanca y de algodón**, si está muy sucia, se puede lavar a 90 °C y con lejía, aunque en general es suficiente hacerlo a 30 °C o 60 °C.
- La **ropa sintética y la de color** se lavarán en frío o como mucho a 30 °C, siempre y cuando el etiquetado no indique lo contrario.
- Los **tejidos delicados** solo se tienen que lavar con detergentes específicos para este tipo de tejidos.

Se tiene que lavar a mano toda aquella ropa que así lo indique en la etiqueta, en especial la lana, algunos algodones especialmente si es ropa de bebé, y toda la ropa que lleve puntilla o pedrería.

Los productos de lavado

- Los **detergentes** de lavar la ropa pueden ser líquidos, en polvo o en tabletas y pueden clasificarse según el tipo de ropa: para ropa blanca,

para ropa de color, para prendas finas o ropa delicada, neutro o pieles sensibles, etc.

- Además del detergente, otros productos utilizados son:
- **Lejía.** Se usa en la ropa blanca para conseguir un blanqueado intenso. Es un producto muy agresivo, por lo que puede estropear los tejidos.
- **Activadores del lavado.** Actúan como la lejía pero sin estropear los tejidos.
- **Quitamanchas.** Son productos que suelen aplicarse directamente sobre manchas concretas para ablandarlas y disolverlas.
- **Suavizantes.** Suavizan la ropa y la perfuman; además, facilitan el planchado.

La lavadora

Antes de utilizar la lavadora se debe conocer su funcionamiento, por lo que será necesaria la consulta del manual de instrucciones. También se deben seguir con rigor las recomendaciones de conservación y mantenimiento del aparato.

Cada lavadora permite un amplio repertorio de programas en función del tipo de ropa y la suciedad que se quiera eliminar. Lo que necesitamos saber sobre cada lavado es:

- Indicación para cada tipo y estado de las prendas. Por ejemplo: Lavado 2: ropa de color, colores delicados.
- Descripción del ciclo de lavado. Por ejemplo, para el caso anterior: lavado, aclarado, suavizante y centrifugado.
- Información adicional sobre selección de temperatura, carga máxima, etc.

Podremos clasificar en tres grupos los programas de la lavadora, según el tipo de lavado, la temperatura y la duración del lavado:

- **Programas para ropa normal.** Varían en el tiempo de lavado y la temperatura del agua, además, incorporan un centrifugado largo. Hay varios programas según la suciedad de la ropa.
- **Programas para ropa delicada.** Dirigidos a ropas sintéticas o de algodón de colores delicados. En estos programas el centrifugado final es suave.
- **Programas para ropa de lana.** Específicos para lavar este tejido centrifugado final suave.

Además, suelen incorporar unos programas auxiliares para tareas específicas como aclarados, centrifugados adicionales o vaciado de agua.

Una vez esté cargado el tambor, hay que asegurarse de que el dispositivo está cargado con el detergente y los demás productos para el lavado (suavizante, activador del lavado, etc.). Se selecciona el programa según el tipo de ropa y se pulsa el botón de encendido.

Secado, planchado y guardado de la ropa

Acabado el programa, hay que sacar la ropa del tambor y secarla, una vez seca, estará a punto para plancharla. En todas estas operaciones, también deberemos tener en cuenta los símbolos de las etiquetas.

El secado

El proceso de secado de la ropa se puede llevar a cabo tendiéndola o secándola con una secadora.

Tendido.

La mejor forma de secar la ropa es poder tenderla al aire libre para que el sol y el aire la sequen de manera natural. Existen algunos tejidos que tendidos se pueden deformar y requieren un secado sobre una superficie plana.

Secado con la secadora.

El secado es más rápido y cómodo, pero también es más caro y la ropa se deteriora más. Consiste simplemente en poner la ropa dentro del tambor y seleccionar el programa de secado.

El planchado

La ropa suele estar arrugada cuando la recogemos del tendedero o la sacamos de la secadora. Un nuevo proceso en el mantenimiento de la ropa es el planchado, que dejará la ropa higiénica y estéticamente correcta.

El material que necesitaremos para el planchado es la plancha, la tabla de plancha y productos eliminadores de arrugas.

El planchado es una técnica que requiere gran habilidad y experiencia, por lo que además de dominar la técnica es necesario haber practicado mucho.

Para que el planchado sea efectivo es importante seguir las recomendaciones de los fabricantes, ajustando la temperatura, el programa de la plancha y la intensidad del vapor al tipo de prenda. Cuanto más delicada sea la ropa, más baja debe ser la temperatura de la plancha.

En ocasiones antes de planchar la ropa será necesario hacer pequeñas reparaciones como repasar un botón o unos corchetes o coser un dobladillo.

Guardado de la ropa

La última operación del mantenimiento de la ropa será guardarla en el armario, colgada o doblada en los estantes o cajones correspondientes.

La ropa y los complementos de vestir deben estar bien organizados si queremos que no se arruguen ni ensucien ni cojan malos olores. Además deben seguir la organización que la persona usuaria conozca, para evitar que no encuentre las cosas cuando las necesite. Otro criterio que hay que seguir es el de la accesibilidad, es decir, que las prendas más utilizadas sean las que estén más al alcance y las de uso más esporádico en zonas no tan accesibles.

En definitiva, un armario bien ordenado dará confort, comodidad y rapidez a la hora de escoger y encontrar la ropa.

Una operación de gran importancia que se tiene que llevar a cabo estacionalmente son los cambios de armario. Este es un momento idóneo para limpiar su interior y ordenar y reorganizar, si hace falta, ropas y prendas.

4. APOYO PSICOSOCIAL Y EMOCIONAL

Además de la atención a las tareas domésticas, la intervención en el domicilio implica la prestación de apoyo en las áreas psicosocial y emocional.

Las actividades de **apoyo psicosocial y emocional** están destinadas a proporcionar apoyos para ayudar a restablecer la funcionalidad psicológica y emocional de la persona, y que la capaciten para el ejercicio de su papel en el núcleo familiar y en la comunidad.

Estos apoyos se pueden prestar de manera informal a través del trato cotidiano y, de manera más sistemática, con la aplicación de actividades específicas de intervención.

Ya hemos visto que la aparición de crisis en la dinámica familiar (problemas de pareja, separación, abandono de los hijos del hogar, enfermedades, muerte de un miembro, etc.) crea un desequilibrio que puede distorsionar la dinámica familiar y la capacidad de las personas de llevar a cabo correctamente sus funciones.

4.2. EL ACOMPAÑAMIENTO

Desde la gestión domiciliar se pueden prestar estos apoyos a través del **acompañamiento** que consiste, simplemente, en estar con la persona, dedicarle tiempo y atención y escucharla.

Esta función de acompañamiento puede cumplirse durante la realización de actividades, por ejemplo mientras se elabora la lista de la compra, mientras se va comprar o a realizar gestiones, mientras se colabora en determinadas tareas domésticas, etc.

Algunas de las actuaciones que se llevan cabo a través del acompañamiento son:

- **Facilitar la relación afectiva** con la persona practicando la escucha activa, compartiendo sus experiencias y mostrándole afecto. Asimismo se ha de favorecer la expresión de emociones y sentimientos, incluso se pueden ofrecer pautas para el autocontrol emocional. Es importante que la persona usuaria se sienta escuchada, querida y respetada y que tenga confianza en alguien.
- **Facilitar el afrontamiento** de las consecuencias del hecho acaecido y favorecer la comprensión de las consecuencias personales, familiares y sociales asociadas a la nueva situación. También se tiene que fortalecer la autoestima y autoconfianza personal.
- **Potenciar las relaciones sociales y familiares**, poniendo en contacto a la persona usuaria con sus amistades, visitando a los vecinos, llamando a aquellos familiares que hace tiempo no saben nada de ella, etc.

Otra actuación en este sentido es implicar a la persona en actividades de ocio.

- **Contribuir a que la persona se mantenga al día.** Para evitar su autoaislamiento es conveniente que la persona se mantenga al día de lo que sucede en el mundo, por ejemplo, contribuyen a este objetivo actividades como leer diarios o revistas, navegar por internet, comentar noticias, comentar un programa de radio, etc.
- **Facilitar el restablecimiento de una adecuada relación** en el núcleo familiar, cuando esta sea una causa de la disfuncionalidad, contribuyendo a la restitución de la funcionalidad de las competencias parentales y las relaciones de convivencia entre los integrantes de la unidad familiar.

Intervenciones específicas

Si el desequilibrio o problema altera la capacidad de la persona para desenvolverse en su vida y cumplir con el rol que le corresponde se podrán indicar intervenciones específicas de psicoterapia, reestructuración cognitiva, afrontamiento de situaciones estresantes, resolución de problemas, estimulación de las funciones cognitivas, motivación y autoestima o sesiones de relajación. La mayoría de estas técnicas se estudian con detalle en el módulo de Promoción de la autonomía personal.

Si la disfunción, en lugar de afectar a la persona afecta a la dinámica familiar se podrán articular técnicas:

- De terapia familiar para mejorar la dinámica familiar y la convivencia.
- De mediación familiar para crear el marco para la facilitación de acuerdos y la resolución de problemas.
- De capacitación parental para restituir los roles y las habilidades parentales.

Ocupación del tiempo libre

A diferencia de los centros institucionalizados, en intervención familiar domiciliaria la oferta de ocio no es tan genérica. Aquí no se dispone de una oferta de actividades, sino que la propia persona se tiene que activar para procurar sus espacios y actividades para ocupar su tiempo libre.

El ocio inclusivo es el ocio en el que todas las personas tienen cabida, independientemente de sus capacidades. Se deben promover todos los medios necesarios para que **todas** las personas puedan acceder a los equipamientos, servicios y programas de ocio comunitario.

Dentro del hogar se suelen realizar diversas actividades de ocio como lectura, bordados y otras tareas de labor, maquetismo, pintura, etc., aunque gran parte del tiempo suele pasarse frente al televisor. Si bien es necesario que la persona disponga de estos espacios, también lo es que salga de casa, se relacione con gente, practique actividades e interactúe en la comunidad. Las ventajas son innumerables:

- Sirve de estímulo al desarrollo personal y proporciona experiencias que contribuyen a una mejora del bienestar físico y psicológico y a la mejora de la autoestima.
- Proporciona espacios para la recreación mediante la realización de actividades tanto lúdicas como productivas.
- Genera nuevas relaciones interpersonales y refuerza las existentes e integra a las personas en la comunidad favoreciendo su participación.
- Contribuye a recuperar, mantener, desarrollar y potenciar habilidades que refuerzan la autonomía personal.
- Vehicula tensiones, impulsa la creatividad y estimula las funciones cognitivas.

La intervención en materia de ocupación del tiempo libre de manera satisfactoria se puede estructurar en las fases siguientes:

- **Potenciar la activación de la persona.** Si la persona tiene buena disposición y quiere hacer cosas no hay ningún problema, pues las fases siguientes se desarrollarán sin ninguna dificultad. Lo difícil es activar la motivación de personas que prefieren la comodidad de no hacer nada, ni siquiera salir de casa y mucho menos tratar con gente nueva. La capacidad de conseguir que interioricen los beneficios que supone practicar aficiones, salir, ver gente, etc., será clave para conseguir implicar a la persona en el proceso.
En este punto es importante contar con el compromiso de la familia y de la red social, tanto en un papel motivador, como de activador en los primeros pasos, ya sea como instigador (invitarle a salir o participar) o como acompañante.
- **Poner a su disposición el abanico más amplio de recursos** de ocio a los que puede acceder. En ocasiones las personas no tienen conocimiento de todas las alternativas de ocio a su alcance, por lo que es tarea del profesional realizar una búsqueda de los recursos a su disposición: clubes, centros cívicos, asociaciones culturales, entidades deportivas, centros de barrio, centros excursionistas, ONG, etc. Las opciones pueden ser muy diversas: ir al parque y pasear, jugar al dominó o a las cartas, practicar un deporte (incluso con finalidad terapéutica), participar en un club de lectura, colaborar en asociaciones de carácter solidario (por ejemplo, el banco de alimentos u otras ONG), formar parte de un grupo coral, integrarse en un taller o centro ocupacional, etc.
- Ayudarle y orientarle en la **selección de las propuestas más apropiadas.** El elemento decisivo lo marca las preferencias de la persona, es decir, aquello que le gustaría y desea hacer. Después se tendrán que valorar otros aspectos: capacidad funcional que le permita su realización, distancia del domicilio y existencia de transporte, coste económico que supone, beneficios o perjuicios que pueden conllevar, etc.
- **Facilitarle el acceso.** Una vez tomada la decisión, se ayudará a la persona a planificar el recurso, a realizar los trámites si es necesario, acompañarle para facilitar su adaptación, facilitarle los productos de apoyo si es necesario, etc.

4.3. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

Una de las intervenciones que deberá realizar el integrador social es la orientación y el soporte en la educación afectivo-sexual cuya finalidad es la de, por una parte, promover una sexualidad saludable y, por la otra, orientar en temas de planificación familiar. En ambos casos deberá tener un buen conocimiento de los recursos existentes para ofrecer el mejor asesoramiento.

La intervención estará condicionada por la unidad convivencial en la que preste sus servicios, ya que las actuaciones serán diferentes si las personas usuarias son jóvenes, adultas, mayores o con discapacidad. De todas maneras siempre se partirá del respeto al derecho y a la responsabilidad que toda persona tiene de su sexualidad.

Promoción de una sexualidad saludable

Un primer nivel de intervención en el ámbito afectivo-sexual es preventivo, destinado a evitar riesgos de infección de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

Otra vía de intervención está destinada a promocionar los mecanismos para vivir una sexualidad saludable y placentera. La mejor herramienta es la educación afectivo-sexual, destinada a facilitar el conocimiento del propio cuerpo, la manera de llevar a cabo las relaciones sexuales, la satisfacción que producen, así como también la identificación de prácticas abusivas o conductas inadecuadas.

Algunas de las personas usuarias, especialmente las personas con discapacidad, pueden encontrar obstáculos para que les sean reconocidos sus derechos sexuales, ya sea por no disponer de información válida, por falta de orientación, por temor a interpretaciones restrictivas, por la falta de privacidad, etc.

En muchos casos el origen del problema está en la sobreprotección o la supeditación de las creencias de las personas encargadas de su cuidado. Esto hace que la intervención en esta materia no se limite a la persona usuaria, sino que irradie también al entorno familiar o convivencial. Actualmente son muchas las asociaciones que reivindican el ejercicio de los derechos sexuales de las personas con discapacidad.

Otro componente sobre el que se debe intervenir son las conductas afectivo-sexuales relacionadas con las relaciones de desigualdad en la pareja y los estereotipos de género, pues tienden a generar relaciones asimétricas que pueden derivar en situaciones de abuso. En la unidad didáctica siguiente profundizaremos en estos aspectos.

Planificación familiar

Otro ámbito de intervención en materia afectivo-sexual es la relacionada con el ejercicio de los derechos reproductivos. Existe una estructura asistencial que da soporte a diferentes aspectos de la salud sexual y reproductiva: los centros de planificación familiar. En estos centros se impulsan actividades preventivas, educativas, de orientación y sanitarias.

En todos ellos se ofrecen los servicios para orientar a la mujer a decidir sobre su fecundidad y la planificación de su vida reproductiva, partiendo de que uno de los derechos básicos de las mujeres es el derecho a la información y a decidir libremente.

Así se ponen a su disposición los medios necesarios, para que pueda tomar decisiones sobre, por ejemplo, la frecuencia de las relaciones, la cantidad de hijos, el uso de métodos anticonceptivos o, también, sobre el proceso de embarazo, parto, puerperio y cuidados del bebé.

No en vano, el derecho reproductivo va más allá de la decisión propia de reproducirse, pues conlleva también el compromiso de garantías de la atención sanitaria prenatal y posnatal adecuada.

Otro aspecto importante se orienta a que las mujeres conozcan sus derechos laborales y en general todo lo concerniente a facilitar la conciliación de la vida personal, familiar y laboral.

5. EVALUACIÓN

La evaluación de la gestión en la unidad de convivencia sigue los mismos requisitos que hemos visto en las intervenciones con familias (Unidad didáctica 2) y con unidades de convivencia (Unidad didáctica 4), con las especificidades propias de las características de la intervención.

Como en los demás procesos, la evaluación es continua y se establecen tres momentos: al inicio (proporciona las pautas para definir el plan), durante la intervención (para hacer el seguimiento de la intervención) y al final (para valorar los resultados).

Los instrumentos de evaluación derivarán de la documentación generada durante la intervención, en especial las hojas de registro, las hojas de seguimiento, los registros de incidencias y las reuniones de seguimiento.

La referencia de la evaluación será el **plan de trabajo** y, en concreto, los objetivos que en él se enuncian. Los indicadores y los criterios de evaluación derivarán de dichos objetivos.

Con esta información y conociendo la evolución de la persona usuaria a través del seguimiento de los registros de incidencias, estamos en condiciones de replantear los objetivos para hacerlos más accesibles, replantear las actuaciones porque las que se han llevado a cabo no han tenido los efectos deseados o, incluso, derivar a otros servicios, por ejemplo el de comidas a domicilio. Esta evaluación se realiza de manera continua a lo largo de todo el proceso, especialmente cuando se detecta que alguna cosa no evoluciona de la manera esperada.

Al finalizar la vigencia del plan se realiza una evaluación de resultado, mucho más sistemática, de todos los objetivos, que se concretará en un nuevo diagnóstico que permitirá decidir sobre la reformulación del plan o la elaboración de uno nuevo.

También se tienen que evaluar otros aspectos como la calidad del servicio, el grado de satisfacción de la persona usuaria, la actuación de las y los profesionales, etc. En cada caso se elaborarán los indicadores y los criterios de evaluación pertinentes.

6. Prevención de riesgos psicosociales

El trabajo de atención con familias con diversa problemática y con personas en situación de vulnerabilidad es un trabajo duro con altos niveles de riesgo psicosocial, debido tanto a la sobrecarga del trabajo como a las exigencias emocionales que supone.

Este agotamiento, también denominado *burnout* o **síndrome del profesional quemado**, tiene importantes implicaciones en la salud emocional y psicosocial de la persona (cansancio, ansiedad, irritación, despersonalización, baja autoestima, etc.) y afecta al desempeño de su trabajo (pérdida de motivación, frustración, apatía, etc.).

Para evitar entrar en esta situación la prevención y la detección prematura son claves, pues permiten afrontar el problema en las fases iniciales en las que la intervención es más efectiva.

Es importante que las personas dispongan de estrategias que les permitan detectar cuándo entran en esta espiral y sepan pedir ayuda. Existen diferentes escalas para medir el estrés en profesionales que trabajan en atención a las personas, una de las más utilizadas es la del Inventario BurnOut de Malasch.

Ante la presencia de síntomas de la existencia del síndrome o que este se muestre manifiestamente se deberán articular medidas para revertir la situación:

- **Desde la organización** se deberán implementar medidas destinadas especialmente a modificar las condiciones específicas que promueven el estrés, por ejemplo revisar la exigencia psicológica que le demandan los servicios que presta, redimensionar la carga horaria que exige su trabajo, indagar en la detección de factores específicos de malestar y darles solución, etc.
- A **nivel personal** incidir en las medidas orientadas al fortalecimiento de la capacidad de afrontamiento mediante la aplicación de técnicas cognitivas proporcionando recursos para mejorar la capacidad de resistencia y autoprotección (gestión de la ansiedad y el estrés, gestión de la distancia emocional con el usuario, gestión de la implicación, etc.). Otras acciones adicionales que contribuyen a mejorar la situación es la adopción de un estilo de vida saludable en cuanto a alimentación, actividad física, disfrute del ocio, práctica de actividades de relajación, etc.
- A **nivel grupal**, mediante la participación en grupos de apoyo para compartir experiencias y mejorar la capacidad de afrontamiento a partir de las vivencias de otras personas.

