

*COLECCIÓN :
MULTIDISCIPLINARY GLOBAL HEALTH*

2026

CUIDAR SIN DESCUIDARSE

**MANUAL PARA EL CUIDADO PRIMARIO:
ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO Y
TÉCNICAS DE APOYO SEGURO**

**Yolanda Martina Martínez Barragán
Karla Gabriela Castillo Hidalgo
Celso Enrique Cortés Romero
Erika Ochoa Rosas
Fernando Concepción Vega González**

CUIDAR SIN DESCUIDARSE

MANUAL PARA EL CUIDADOR PRIMARIO:
ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO Y TÉCNICAS DE
APOYO SEGURO

**Yolanda Martina Martínez Barragán
Karla Gabriela Castillo Hidalgo
Celso Enrique Cortés Romero
Erika Ochoa Rosas
Fernando Concepción Vega González**



EDICIONES

Cuidar sin Descuidarse

Manual para el cuidador primario:
Estrategias de Autocuidado y Técnicas de Apoyo Seguro

© Yolanda Martina Martínez Barragán
© Karla Garbiela Castillo Hidalgo
© Celso Enrique Cortés Romero
© Erika Ochoa Rosas
© Fernando Concepción Vega González
© 2026 JLA Ediciones

Todas las publicaciones de JLA EDICIONES © declaran:

Derechos de autor

Una vez realizada la publicación, los autores aceptan que la editorial promocióne y difunda su contenido en parte o con la totalidad del artículo siempre y cuando se dé el crédito respectivo al autor(a)[as, es], quien[es] a todo evento mantiene[n] los derechos de propiedad intelectual.

JLA EDICIONES © otorga a cada artículo publicado un [Digital Object Identifier \(DOI\)](#)

Derecho de los lectores

El contenido de todas las publicaciones JLA EDICIONES © se presentan en formato abierto, de tal manera que los lectores pueden acceder al contenido de cada título gratuitamente, una vez que haya sido publicado.

Publicación automática

JLA EDICIONES © gestiona que sus publicaciones y derivados estén disponibles en repositorios confiables como DSpace UPDS, WorldCat, Dialnet, Core, Base, OMP/PKP, OpenAIR y 16 bibliotecas de Estados Unidos y Europa, entre otros.

Members of



Signatories of



Signatories of



Los libros publicados de la editorial JLA EDICIONES © se pueden compartir bajo licencia [Creative Commons — Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional — CC BY-NC-ND 4.0](#) en la definición de su política de acceso abierto y reúso del material publicado.

ÁREAS DE CONOCIMIENTO EN ESTE LIBRO

01 Educación – 011 Educación

03 Ciencias Sociales, Periodismos e Información – 031 Análisis de Datos. 1209.04

092 Bienestar - 0921 Cuidado del adulto mayor y adultos con discapacidad.

0922 Servicios de cuidado a niños y jóvenes.

JLA EDICIONES © es una editorial académico-creativa y centro de investigación independiente financiado por ARTSCOLLECTIVE JLA S.A.S y con alianzas con Instituciones de Educación Superiores en Ecuador, Bolivia, Colombia y México.

Matriz: José de la Cuadra y Los Ríos - GUAYAQUIL - GUAYAS -ECUADOR - Código Postal: EC090313 - Tel. (+593) 43 909798

Extensión: Florida, 25116 SW 145th CT Homestead., Florida - EE.UU - Tel. +1 (386) 359-9878
Zip Code: FLD33032 - Tel. +1 (631) 579-2813

Alianza UPDS: Santa Cruz de la Sierra, Bolivia.

www.jla.com.ec/editorial - editorial@jlacolectivo.com

e-ISBN: 978-9942-231-06-1



<https://doi.org/10.59343/jlaed.7>

<https://doi.org/10.59659/fupds-bk00129>

Una publicación internacional de JLA EDICIONES © en Alianza con la Universidad Privada Domingo Savio UPDS (978-9942-791). RUC: 1714123195001 - 099337416001

Este título se distribuye bajo Gestión de derechos digitales DRM (Digital Rights Management).

Licencia de distribución:

Cuidar sin Descuidarse Manual para el cuidador primario: Estrategias de Autocuidado y Técnicas de Apoyo Seguro © 2026 by Yolanda Martina Martínez Barragán, Karla Garbiela Castillo Hidalgo, Celso Enrique Cortés Romero, Erika Ochoa Rosas, Fernando Concepción Vega González is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



DE ESTA PUBLICACIÓN

AUTORES

Yolanda Martina Martínez Barragán

<https://orcid.org/0009-0009-5713-8864>

Karla Gabriela Castillo Hidalgo

<https://orcid.org/0009-0009-9097-1970>

Celso Enrique Cortés Romero

<https://orcid.org/0000-0002-8891-0505>

Erika Ochoa Rosas

<https://orcid.org/0000-0002-7489-4321>

Fernando Concepción Vega Gonzáles

<https://orcid.org/0009-0006-5713-0684>

EXTERNAL CONTENT EVALUATORS

Psc. Rosario Saona Ph.D.

<https://orcid.org/0000-0003-3474-3120>

Universidad Estatal de Milagro

Psc. Clic. Valeria Santillán Saona Mg.s

<https://orcid.org/0000-0001-7578-5410>

Centro Psicopedagógico Kraaker

JLA EDICIONES PERMANENT EDITORIAL BOARD

Jefferson Cabrera-Amaiquema

<https://orcid.org/0000-0003-4623-4462>

Director Editorial

Renata Cervantes-Aviles

<https://orcid.org/0009-0001-9898-7477>

Coordinadora y Co-Directora Editorial

PERMANENT EDITORIAL BOARD

Lisbeth Dávila Santillán M.Sc.

<https://orcid.org/0009-0001-5183-4094>

Presidenta Consejo Editorial

Isabel Macías-Galeas Ph.D (c)

<https://orcid.org/0000-0003-4125-8836>

Centro de Estudios para la Calidad Educativa y la Investigación Científica México

Katherine Martínez Alarcón MSc

<https://orcid.org/0000-0003-4125-8836>

Universidad Andina Simón Bolívar sede Ecuador

Pedro José Mujica Paredes Ph.D.

<https://orcid.org/0000-0003-0464-5570>

Universidad Politécnica de Valencia – España

Montserrat Mogrovejo M. Sc.

<https://orcid.org/0009-0006-0373-7907>

Université d'Artois – Francia

SCIENTIFIC EXTERNAL COMMITTEE

Richard San Lucas Vanegas Ph.D (c)

<https://orcid.org/0000-0003-0271-1116>

Universidad de la Habana - Cuba

Instituto Superior Universitario Bolivariano de Tecnología - Ecuador

Jheslyn Chinga Ramos Mgtr.

<https://orcid.org/0009-0009-3441-9807>

Instituto Superior Universitario Bolivariano de Tecnología - Ecuador

Darwin Manzano Cuenca Ph.D. (c)

<https://orcid.org/0000-0001-9770-1441>

Universidad de la Habana - Cuba

Instituto Superior Universitario Bolivariano de Tecnología - Ecuador

UPDS EDITORIAL BOARD

Carlos Cuellar Aquilar Ph. D

Rector Nacional UPDS

Helen Gaité Trujillo Ph.D

Directora de Investigación UPDS - Tarija

Néstor Barrera Romero, Ing

Director de Investigación UPDS - Potosí

Carlos Roberto Morales Camacho

Investigador UPDS - Oruro

Melania Fatima San Miguel Chacon

Investigadora UPDS - La Paz

Ana G. Zelaya Guzmán

Investigadora UPDS - Cochabamba

Alex Cabello Ayzama

Jefe Nacional de Investigación UPDS

Dedicatoria

A todas las personas que con amor y esfuerzo constante no conocen lo que es rendirse, su compromiso y entrega son la luz de esperanza y bienestar para aquellos que más lo necesitan. Cada gesto de ayuda, cada sacrificio y cada sonrisa brindan un amor incomparable y son la prueba de su enorme corazón y fortaleza.

Ustedes son los héroes invisibles que con su amor incondicional logran cambiar vidas. Que nunca les falte el apoyo que ofrecen, porque el mundo es mucho mejor gracias a sus actos de amor.

Agradecimientos

Agradecemos a la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla por permitirnos realizar este proyecto. Extendemos nuestro especial reconocimiento a la Lic. en Fisioterapia Castillo Hidalgo Karla Gabriela por su valiosa colaboración y apoyo. Expresamos nuestra gratitud al Lic. en Fisioterapia Leopoldo Barranco Martínez, del consultorio Sporting and Helath, por prestarnos su espacio para la realización y grabación del contenido visual.

Un agradecimiento sincero al estudiante Óscar Pardo Gutiérrez por su ayuda y participación en la realización de los videos. Finalmente, nuestro más profundo agradecimiento a los cuidadores primarios que han recibido nuestra guía y han sido la parte fundamental y la inspiración para la creación de este manual.

Prefacio

Cuidar es un acto de amor, responsabilidad y compromiso. El rol del cuidador primario brinda cuidados físicos y emocionales que implica acompañar, asistir y sostener cada día a quien más lo necesita. Sin embargo, a pesar de esta noble labor, la dedicación exclusiva al cuidado puede deteriorar la propia salud del cuidador.

Por esta razón se ha creado este manual que será tu apoyo y guía para mejorar y proteger tu salud física. Aquí encontraras herramientas para identificar lesiones musculares, consejos prácticos para tratarlas y orientaciones para cuidar de ti.

Esperamos que este manual sea un aliento en tu día a día y te acompañe en tu camino.

Tu bienestar también importa.

Licenciada en Fisioterapia

Castillo Hidalgo Karla Gabriela

Índice

Dedicatoria	9
Agradecimientos	10
Prefacio	11
Listado de gráficas, figuras e imágenes	13
Resumen	14
Abstract	15
Introducción	16
Resumen Narrativo	17
Capítulo 1. Valor	18
Capítulo 2. Lesiones	23
Capítulo 3. Cuídate	31
Capítulo 4. Bienestar	48
Referencias	58
Semblanza de los autores	62
Aviso de privacidad	65
Uso IA	66
Aviso de fines no lucrativos	67

Listado de gráficas, figuras e imágenes

Gráfica 1. Representación de lesiones musculares en círculos. Entre más grande sea el círculo, más común es la lesión.

Figura 1. Representación visual de una persona con dolor en el hombro.

Figura 2. Representación visual de inflamación o hinchazón en la rodilla.

Figura 3. Representación visual de un moretón en el brazo.

Figura 4. Representación visual de temblores involuntarios en una mano.

Figura 5. Representación visual de una persona con problemas al moverse por dolor en la espalda baja y la rodilla.

Figura 6. Representación visual que compara la sensación de dolor (brazo izquierdo) y la falta de dolor (brazo derecho).

Figura 7. Representación gráfica de los pasos para realizar una compresa de semillas.

Figura 8. Representación gráfica de los pasos para realizar una compresa de tela.

Figura 9. Representación gráfica de la la forma correcta de colocar la compresa.

Figura 10. Representación gráfica de una alimentación saludable y balanceada, destacando la importancia de la planificación de comidas.

Figura 11. Representación gráfica de estiramientos de cuello.

Figura 12. Representación gráfica de movimientos circulares para las manos y los pies.

Figura 13. Representación gráfica de una persona caminando.

Figura 14. Representación gráfica de una persona marchando.

Figura 15. Representación gráfica de una persona respirando mientras se estira.

Resumen

Este manual es una herramienta indispensable para el cuidador primario, la persona que asume el profundo compromiso de asistir a un ser querido dependiente por enfermedad, edad o discapacidad (Quintal et al., 2024). Lejos de centrarse solo en el paciente, esta guía pone en el foco la salud y el bienestar del cuidador, reconociendo que solo desde el equilibrio se puede brindar un apoyo sostenido y amoroso.

El contenido aborda la movilidad segura del paciente, instruyendo en técnicas correctas para minimizar el riesgo de lesiones musculoesqueléticas que comúnmente afectan la espalda, rodillas, hombros y cuello del cuidador (Vega et al., 2021; OMS, 2024). Se enfatiza que el autocuidado y la salud mental son vitales (Llamuca & Berronez, 2022), promoviendo la identificación del agotamiento y la búsqueda de apoyo.

La guía ofrece herramientas prácticas como rutinas de ejercicio y estiramientos, consejos para una alimentación balanceada y la elaboración de compresas caseras para el manejo del dolor. El aprendizaje se facilita con una rica colección de gráficas y figuras ilustrativas, y se complementa con videos demostrativos disponibles en un canal de YouTube. En esencia, esta es la guía que todo cuidador necesita para transformar su labor en una práctica sostenible, cuidando la vida del otro sin sacrificar la propia. canal de YouTube. En esencia esta es la guía que todo cuidador necesita para transformar su labor en una práctica sostenible, cuidando la vida del otro sin sacrificar la propia.

Abstract

This manual is an indispensable resource for the primary caregiver, the person who takes on the profound commitment of assisting a dependent loved one due to illness, age, or disability (Quintal et al., 2024). Instead of focusing solely on the patient, this guide highlights the health and well-being of the caregiver, recognizing that balanced caregiving is the only way to provide sustained and compassionate support.

The content addresses safe patient mobility, instructing on correct techniques to minimize the risk of musculoskeletal injuries—which commonly affect the caregiver’s back, knees, shoulders, and neck (Vega et al., 2021; OMS, 2024). It emphasizes that self-care and mental health are vital (Llamuca & Berronez, 2022), encouraging the recognition of burnout and the search for support.

The guide offers practical tools such as exercise and stretching routines, tips for a balanced diet, and the preparation of homemade compresses for pain management. Learning is made easier with a rich collection of graphs and figures, and it is supplemented with instructional videos available on a YouTube channel. Essentially, this is the guide every caregiver needs to transform their work into a sustainable practice, caring for the life of another without sacrificing their own.

Introducción

Cuando una persona pierde su capacidad para cuidarse sola, ya sea por enfermedad, edad o discapacidad, necesita ayuda constante. La persona que asume la mayor parte de esta responsabilidad es conocida como cuidador primario. Este rol implica apoyar en tareas físicas y emocionales, tanto en casa como en hospitales o centros de rehabilitación (Quintal et al., 2024).

Sin embargo, cuidar también puede afectar la salud del cuidador, especialmente si no se usan técnicas adecuadas para movilizar al paciente. Por eso, es muy importante aprender y aplicar técnicas correctas para evitar lesiones musculoesqueléticas, como dolores de espalda, cuello o rodillas, que son muy comunes entre quienes cuidan a otros (Vega et al., 2021).

Resumen Narrativo

El Manual del Cuidador Primario se establece como una guía esencial que aborda el rol del cuidador, definido como la persona que asume el cuidado físico y emocional de un individuo dependiente debido a la enfermedad o la falta de capacidad de autocuidado. Reconociendo la carga que este rol implica, el manual prioriza dos áreas clave: la movilidad segura del paciente y el autocuidado del cuidador. Una sección crucial se dedica a instruir sobre las técnicas correctas de movilización para prevenir lesiones musculoesqueléticas, que son muy comunes en este grupo, afectando principalmente la espalda, rodillas, hombros y cuello.

La obra subraya que el bienestar emocional y la salud mental del cuidador son tan importantes como el cuidado que brindan, enfatizando que cuidarse a sí mismo no es un signo de debilidad, sino una necesidad para poder sostener la ayuda a largo plazo. Para lograr este equilibrio, el manual ofrece herramientas prácticas y didácticas, incluyendo rutinas de ejercicio y estiramientos, consejos para una alimentación balanceada y métodos para aliviar el dolor, como la elaboración de compresas caseras. Finalmente, para facilitar la comprensión de estos temas, el manual incorpora gráficas, figuras y videos accesibles a través de YouTube, logrando así una guía integral que busca proteger la salud física y mental del cuidador primario.



Capítulo 1: Valor



¿Qué es el cuidador primario?

Un cuidador primario es la persona que toma la responsabilidad del cuidado de un individuo dependiente, ya sea por enfermedad o por falta de capacidades para autocuidado (Quintal et al., 2024). Aquella persona que asume voluntariamente el papel de responsable y atiende sus necesidades físicas y emocionales que por sí mismas no pueden realizar (Llamuca & Berronez, 2022). Esta responsabilidad puede ser tomada por una esposa, esposo, hija, hijo, familiar o alguien cercano a la persona (Quintal et al., 2024).

Mi salud mental es importante

Cuidar de alguien es un acto de amor, pero no se debe olvidar el bienestar propio. La salud mental del cuidador es tan importante como la persona a quien acompaña. Solo desde el equilibrio emocional es posible brindar ayuda sostenida con ternura (Llamuca & Berronez, 2022). Darte cuenta del cansancio, pedir ayuda y hablar de lo que duele no es un signo de debilidad, sino de sabiduría y amor propio. Cuidarse es un acto de amor hacia los demás, pero sobre todo, hacia uno mismo.



Ayuda psicológica gratuita a distancia:



Número telefónico:

800 911 32 32

Correo electrónico:

centrodiagnostico@simisae.com.mx

Horario: 24 horas

Link:

<https://simisae.com.mx/psicologos-en-linea>

Sitio web:



Número telefónico:

01 (55) 5212 1212

Correo electrónico: cij@cij.gob.mx

Horario:

Lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas

Link:

<http://www.cij.gob.mx/redatencion/redatencionmapa1.asp>

Sitio web:



**Gobierno de
México**





Número telefónico:

+ 55 5533 5533

Horario: 24 horas

Link:

https://www.poderjudicialcdmx.gob.mx/presidente_10022021/#:~:text=Si%20requieres%20apoyo%2C%20puedes%20comunicarte,El%20servicio%20es%20gratuito

Sitio web:



Número telefónico:

+ 55 5259 8121

Horario: 24 horas

Link:

<https://www.saptel.org.mx/>

Sitio web:



Somos todos

Ayuda psicológica gratuita a jóvenes en Puebla:



Número telefónico:

22 2213 0002

Horario:

Lunes a viernes de 9:00 a 15:00
horas

Dirección:

4 Oriente, 214 Colonia Centro

Link:

<https://pueblacapital.gob.mx/noticias/capital-imparable/ijmp-ofrece-atencion-psicologica-gratuita-para-jovenes-en-la-capital-2#:~:text=El%20servicio%20est%C3%A1%20disponible%20de,22%2022%2013%2000%2002>

Sitio web:





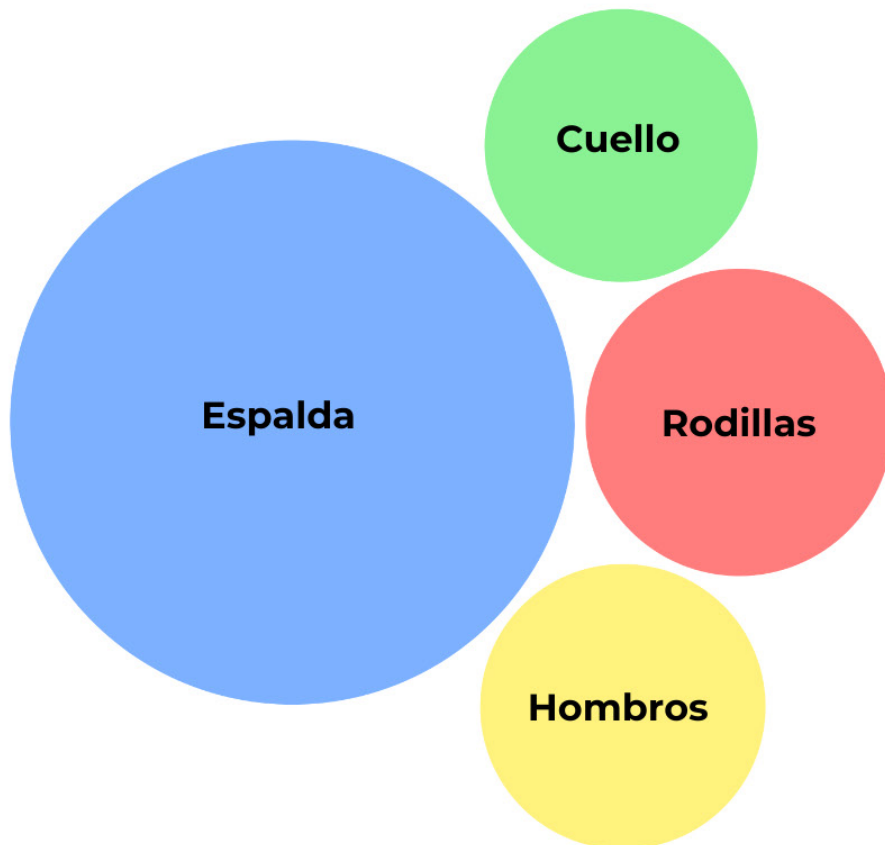
Capítulo 2: Lesiones

Prevenir es cuidarte

Cuando nos encontramos movilizando a la persona que cuidamos, podemos llegar a hacer un esfuerzo muy fuerte el cual puede provocarnos lesiones mismas que, causan dolor y hacen que sea difícil seguir con las labores diarias.

Las personas que cuidan a otras se lastiman más seguido porque ayudan todo el tiempo y ponen el bienestar propio después de la persona que cuida (OMS, 2024).

En México, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) identificó que las lesiones físicas más comunes en cuidadores primarios son en: espalda, rodillas, hombros y cuello (Vega et al., 2021).



Gráfica 1.

Representación de lesiones musculares en círculos. Entre más grande sea el círculo más común es la lesión.



¿Cómo saber si me lesioné?

Existen señales que pueden ayudar a saber si hay una lesión, entre las más comunes destacan:

Dolor Hinchazón Moretón Temblor Dificultad
para movilizar el área afectada Aumento de
la sensibilidad

El dolor es una molestia que se puede estar presente tanto en el reposo como en la actividad.



Figura 1.

Representación visual de una persona con dolor en el hombro.



La hinchazón sucede cuando una parte de tu cuerpo se ve inflamada o más grande de lo normal.



Figura 2.

Representación visual de inflamación o hinchazón en la rodilla

Los moretones son manchas moradas o azules en la piel.



Figura 3.

Representación visual de un moretón en el brazo.

El temblor es un movimiento leve y rápido que no se puede controlar.

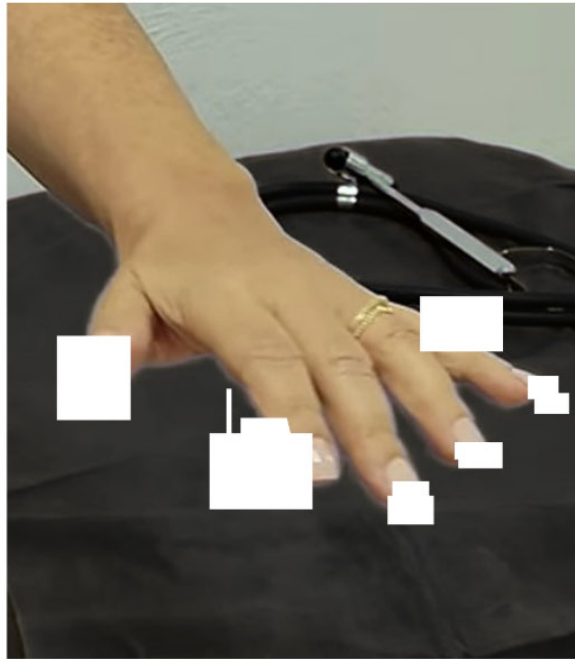


Figura 4.
Representación visual de temblores involuntarios en una mano.

Los problemas en la movilidad pueden notarse cuando hacemos una actividad y es difícil mover una parte de nuestro cuerpo o duele.



Figura 5.
Representación visual de una persona con problemas al moverse por dolor en la espalda baja y la rodilla.



Los cambios en la sensibilidad se hacen evidentes cuando se toca una parte del cuerpo y duele mucho o se siente diferente a lo normal.



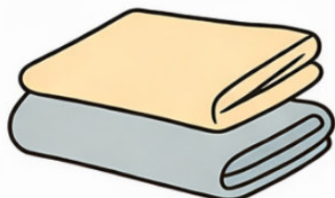
Figura 6.

Representación visual que compara la sensación de dolor (brazo izquierdo) y la falta de dolor (brazo derecho).

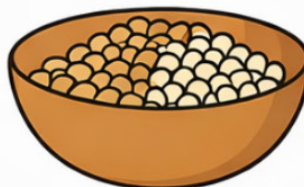


Para aliviar a los músculos podemos aplicar compresas calientes.

Materiales



Tela de algodón,
toalla o calcetín



Semillas de lenteja,
arroz o garbanzo

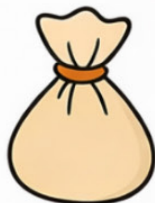
Pasos a seguir

1



Rellenar la tela con
semillas formando
una bolsita

2



Cierre el extremo de la
bolsa (hacer un nudo o
coserla)

3



Calentar agua en un
recipiente e introducir
la compresa por
5 minutos



También puede calentar
el agua en un
horno de microondas

Figura 7.

Representación gráfica de los pasos para realizar una compresa de semillas.

Otra forma de realizarlo:



1 Calentar agua



2 Introducir con cuidado la tela, toalla o calcetín por pocos minutos y sacar la toalla

Para evitar quemaduras, espere un poquito en lo que se enfría la tela

Figura 8.

Representación gráfica de los pasos para realizar una compresa de tela.

Colocar y quitar la compresa en la zona con dolor evitando quemaduras.



Figura 9.

Representación gráfica de la la forma correcta de colocar la compresa.



Capítulo 3: Cuídate



Cuídate

A lo largo de este capítulo, se muestran 46 imágenes obtenidas de videos realizados por los autores donde se ejemplifican de paso a paso las posturas correctas al momento de mover un paciente. Estas imágenes sirven como una guía visual para que puedas seguir las instrucciones de manera segura y eficaz.

Para un mayor entendimiento de las técnicas de movilidad y cuidado, los videos mencionados fueron integrados a un canal de Youtube en el que puedes ingresar y ver los pasos completos.

Manual para el cuidador primario: Estrategias de autocuidado y técnicas de apoyo seguro



Cuidar sin descuidarse

@Cuidarsindescuidarse069 · 10 suscriptores · 11 videos

Se promueve la enseñanza y el autocuidado de los cuidadores primarios que dedican su ti...más

Suscribirse



Videos Listas Q

Más recientes Populares Más antiguos



Levantar al paciente del piso
12 visualizaciones · hace 8 meses



Paciente en el piso
17 visualizaciones · hace 8 meses



Movimientos para levantar al paciente del piso
9 visualizaciones · hace 8 meses



De la silla a la cama
9 visualizaciones · hace 8 meses

<https://www.youtube.com/@Cuidarsindescuidarse069>



Movimientos básicos para el cuidador



Abre tus piernas hasta que se alineen con tus hombros.



Gira con los pies en la misma posición ("finta").

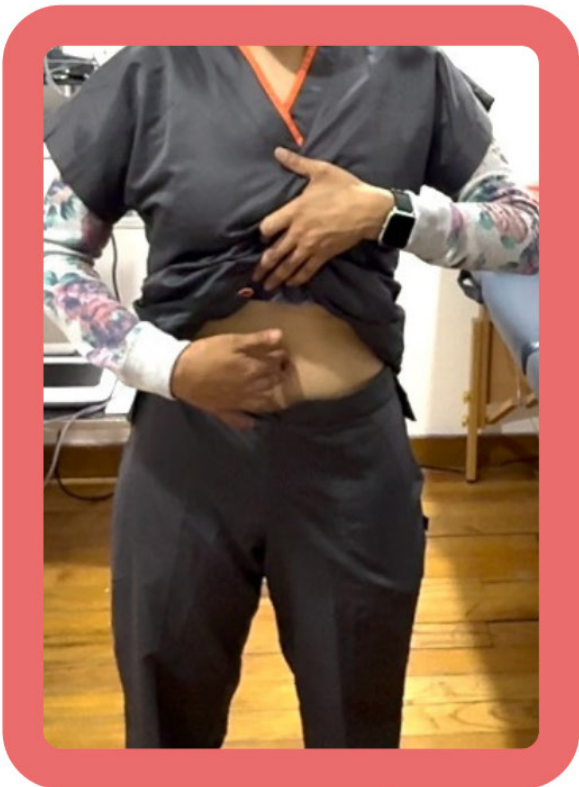
¡Practica!



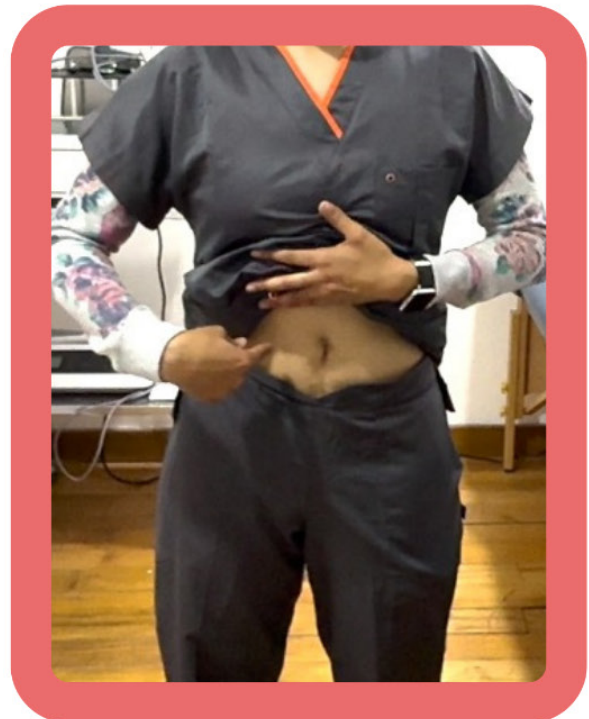
Ejercicios para el abdomen

2

Pon tus manos en tu estómago.



Mete el abdomen mientras respiras y hablas.



Hazlo 5 segundos y repite.

¡Practica!



3

Carga y respira

Cuando cargues a tu paciente u objetos pesados, no aguantes la respiración.



Respira mientras te mueves.



¡Practica!



Coloca el comodo o "pato"

4

Acércate a tu paciente.



Dobla las rodillas de tu paciente.



Levanta y coloca el "pato",

5

Sentando a mi paciente



Ponte lo más cerca que puedas con tu paciente.

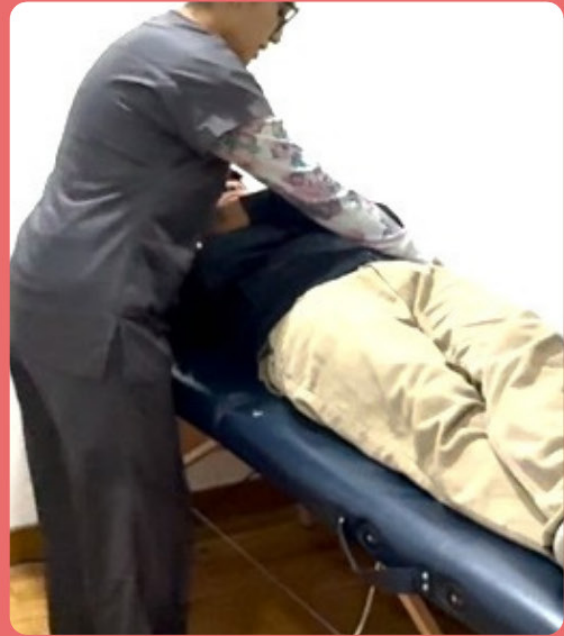


Cruza los pies de tu paciente.

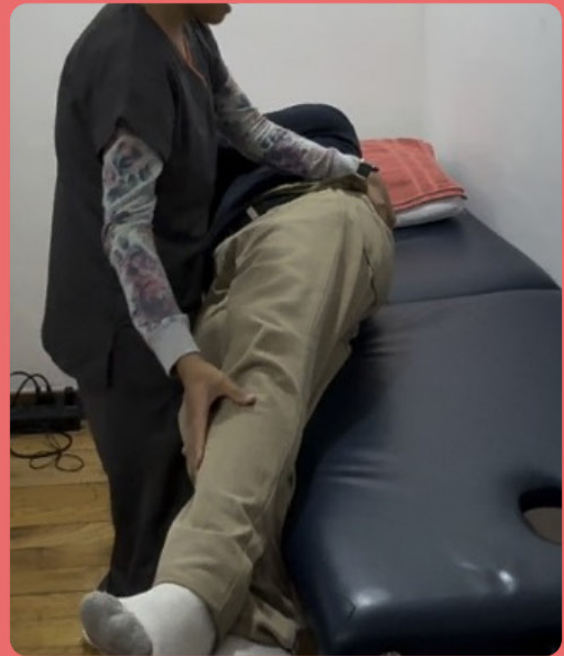


Cruza los brazos de tu paciente.

Una mano en la cadera y la otra en el hombro.



Jala al paciente hacia ti.



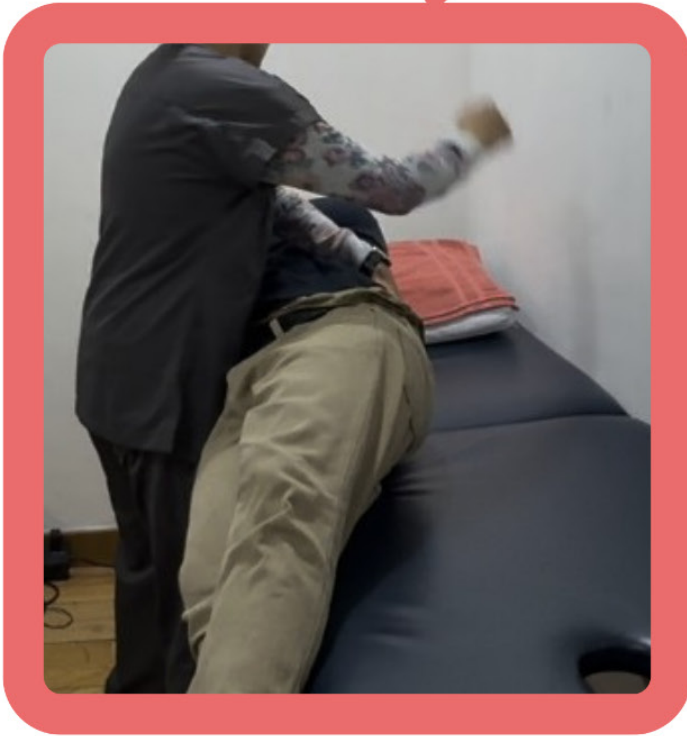
Bajamos las piernas de tu paciente.

5.2

Manos en sus
hombros.

Levantamos al
paciente.

Sentamos y
acomodamos a tu
paciente.



6

Ayúdate con una toalla



Puedes utilizar una toalla larga o sabana.



Coloca la toalla abajo de tu paciente.



¡Práctica!

6.1

Una mano en la cadera y la otra en el hombro.



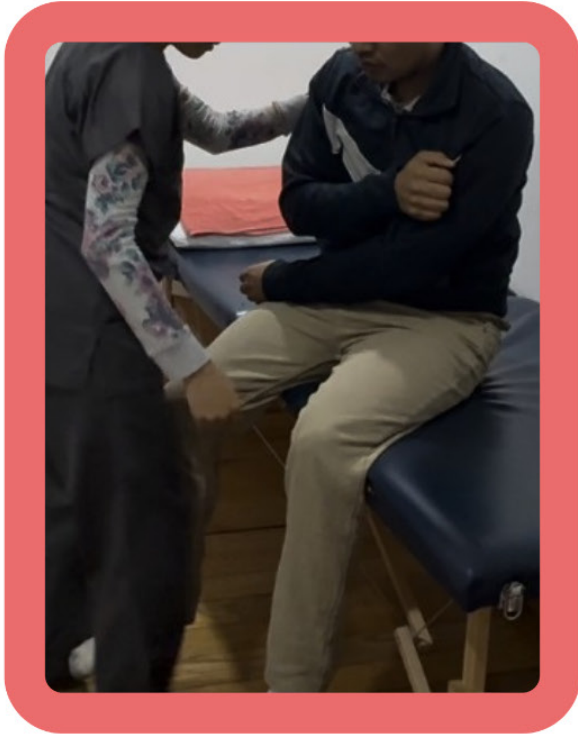
Bajamos las piernas de tu paciente y lo levantamos.



Sienta a tu paciente.

7

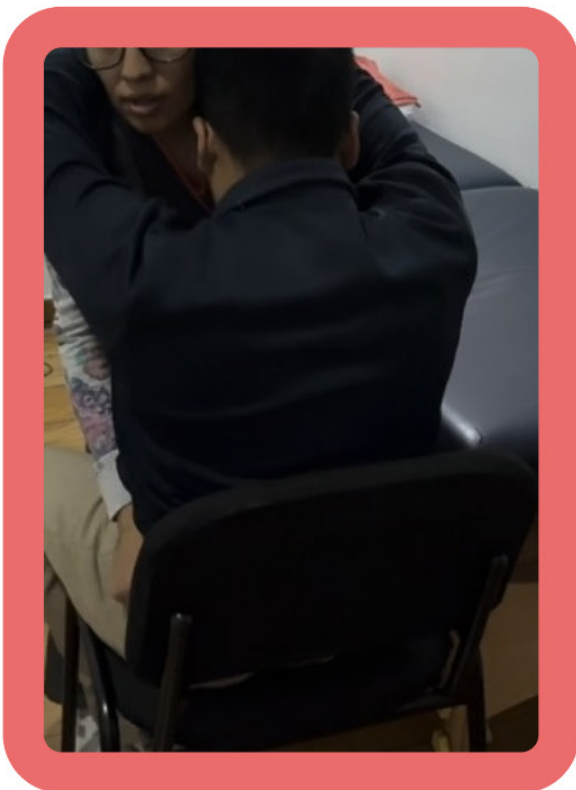
Moviendo a mi paciente de la cama a la silla



Separa las piernas de tu paciente y acomódate para moverlo.



Apóyate con la ropa del paciente y muévelo.

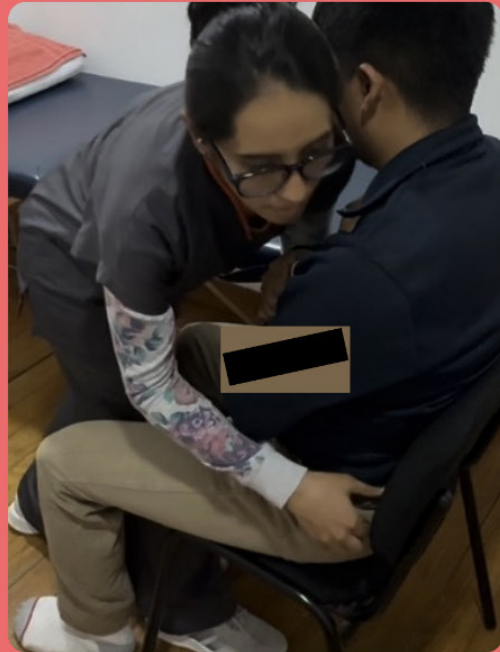


Sienta a tu paciente con cuidado.



Moviendo a mi paciente de la silla a la cama

Pon tus manos en tu estómago.



Puedes llevar a tu paciente a la orilla de la silla.

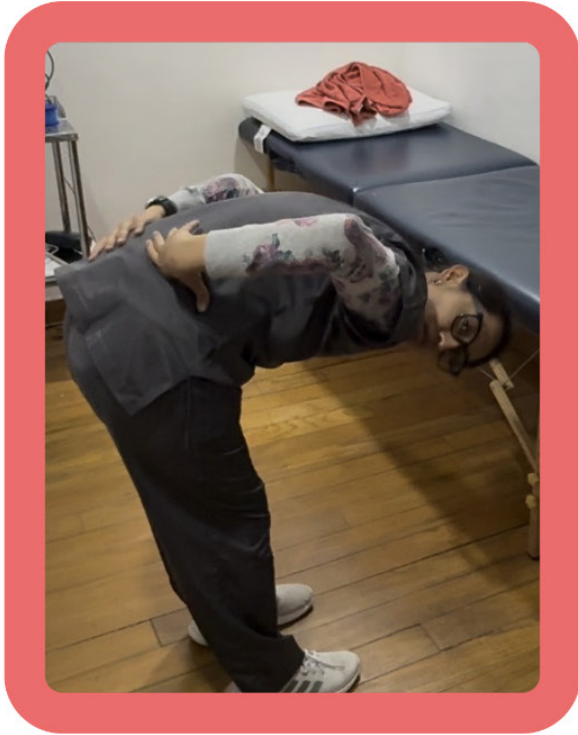


Levanta y sienta a tu paciente.

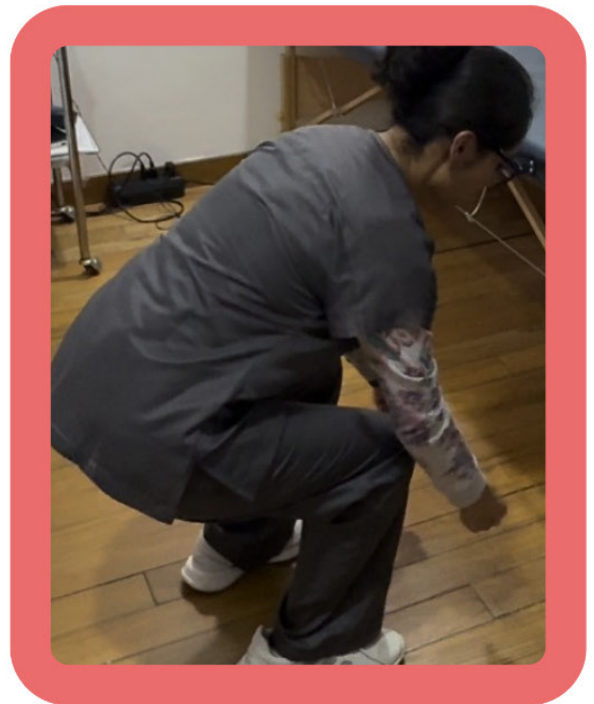


9

Movimientos para levantar a tu paciente del piso



Apoya el peso de tu paciente en esta zona.



Hacer una sentadilla.



Levántate y práctica.



¿Qué hacer si mi paciente se cayó cuándo estoy solo(a)?

Intenta poner a tu paciente en una posición cómoda. Pon tu mano en su hombro y siéntalo.



Acomódalo en la pared más cercana.



Espera a que llegué otra persona y te ayude a levantarlo a la cama o silla.

Levantando a mi paciente con ayuda



Una persona se coloca
atrás del paciente y
otra adelante.



Levanten a su
paciente con
ayuda de la ropa.



**Con cuidado sienta a
tu paciente y
recuestalo.**



Entre mejor sea la técnica, menos lesiones puedes tener



Es muy importante cuidar de tu paciente y al mismo tiempo es importante cuidarte a ti mismo.

Capítulo 4: Bienestar





Respira

Al estar constantemente al servicio de otra personas, los cuidadores primarios suelen acumular tensión física, emocional y mental. Respirar no solo es algo que hacemos todos los días, también es una forma que nos ayuda a controlar el estrés, mejorar nuestra concentración y recuperar la calma emocional. Cuando nos sentimos agotados o abrumados, la respiración puede ser una manera de hacer una pausa y sentirse más tranquilos. Es algo que siempre podemos hacer, pero muchas veces se nos olvida.

Técnicas de respiración que puedes realizar **Respiración profunda:**

- Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo;
- Coloca una mano sobre tu barriga y otra sobre tu pecho;
- Inhala por la nariz, asegurándote de que tu barriga se expanda al respirar, en lugar de tu pecho;
- Después, exhala lentamente por la boca, vaciando el aire completamente.



Respira, cuenta y suelta (4, 7 y 8):

- Inhala por la nariz contando hasta 4.
- Aguanta la respiración contando hasta 7.
- Suelta el aire despacito contando hasta 8.

Respiración 4-4-4:

- Inhala contando hasta 4.
- Aguanta la respiración contando hasta 4.
- Exhala contando hasta 4.
- Vuelva a esperar contando hasta 4.
- Repite.

Tapar y respirar:

- Tapa el hoyito de tu nariz derecha con el pulgar.
- Respira por la izquierda.
- Después, tapa el hoyito izquierdo.
- Destapa la derecha y exhala.
- Repite cambiando el hoyito derecho por el izquierdo.

Respira con tu mente:

- Siéntate tranquilo y cierra los ojos.
- Inhala e imagina que al inhalar entra luz o algo bonito a tu cuerpo.
- Al exhalar, imagina que sale el cansancio o lo que te molesta.



Come

Muchas veces los cuidadores se sienten agotados física y emocionalmente debido a la cantidad de trabajo que hacen. Mantener una alimentación equilibrada es importante para:

- Tener energía constante.
- Fortalecer nuestro cuerpo y prevenir enfermedades.
- Mejorar el estado de ánimo y bajar el estrés.
- Prevenir el agotamiento físico y mental.

Consejos para una buena alimentación

Comidas balanceadas

Verduras, frutas, arroz, avena, papas, aguacates, nueces, carne y huevos son buenas fuentes para el cuerpo.

Comidas pequeñas y frecuentes

Comer pequeñas cantidades cada 3 o 4 horas ayuda a mantener los niveles de energía estables durante todo el día, evitando fuertes cansancios.

Bebe agua

El agua es importante para mantener el cuerpo hidratado y con energía. Se recomienda beber por lo menos 8 vasos de agua al día, se puede combinar con rodajas de frutas.





Bocadillos saludables

Comer pequeños antojitos como frutas frescas o secas, yogurt natural con semillas o nueces y zanahorias cortadas se recomiendan para mantener un equilibrio constante de alimentos.

Evita comer mucha azúcar y café

Aunque el café o el refresco pueden llegar a ser útiles de vez en cuando, el exceso de estos puede provocar bajones de energía y afectar la calidad del sueño.

Incluir alimentos ricos en magnesio

Estos alimentos ayudan a controlar el estrés, tales como las espinacas, almendras, aguacates y plátanos.

Planea tus comidas

Cuando el tiempo es limitado, planear las comidas de la semana puede ayudar a mantener una alimentación más saludable. Considera preparar comidas por adelantado o tener opciones rápidas y fáciles como sopas, ensaladas o platillos como pollo con verduras y frijolitos.



Figura 10.

Representación gráfica de una alimentación saludable y balanceada, destacando la importancia de la planificación de comidas.





Mi cuerpo es mi templo

Quienes cuidan de otros muchas veces se olvidan de su propio bienestar, cuidar de tu salud física es una responsabilidad que no se debe dejar atrás.

Con una buena alimentación, el descanso adecuado y un poco de ejercicio regular son necesidades básicas, el cuerpo de quien cuida también necesita atención. Para cuidar bien, primero hay que estar bien. Se recomiendan unos ejercicios ligeros que pueda realizar durante el tiempo que selecciones para ti:

Estiramientos de cuellos.

- Girando lentamente la cabeza de un lado a otro y después mantener 10 segundos por lado.
- Puedes combinarlo moviendo los hombros hacia atrás en círculos suaves.

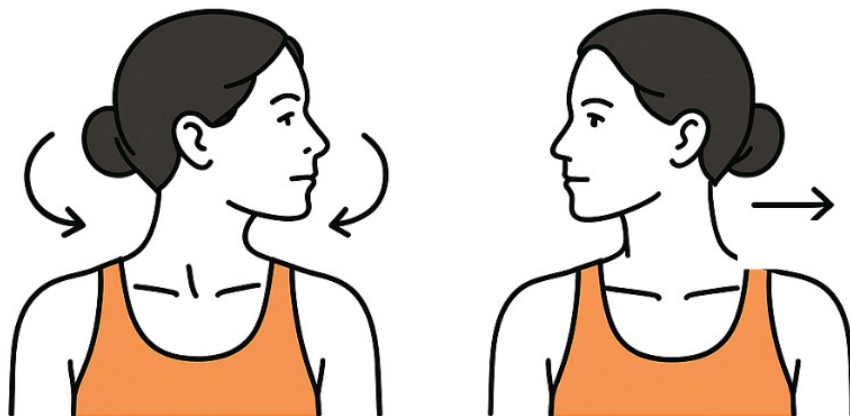


Figura 11.

Representación gráfica de estiramientos de cuello.





Mover tobillos y muñecas

Hacer círculos con tobillos y muñecas, de 5 a 8 veces en cada dirección evita la rigidez en el movimiento.

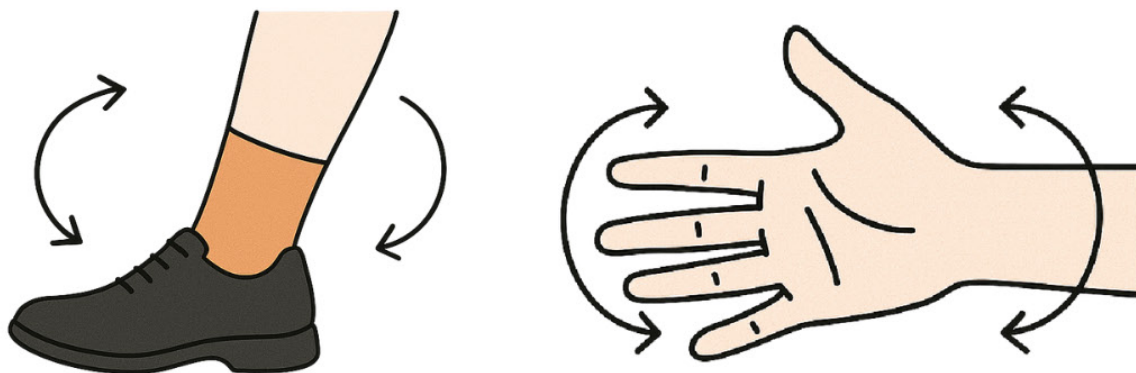


Figura 12.

Representación gráfica de movimientos circulares para las manos y los pies.

Caminar

Aunque parezca complicado, caminar unos minutos al día ayuda a desestrarsarte y activa al cuerpo.



Figura 13.

Representación gráfica de una persona caminando.





Marcha sobre tu lugar

Elevar suavemente las rodillas alternadas, como si marcharas en tu lugar activa la circulación y calienta el cuerpo.



Figura 14.

Representación gráfica de una persona marchando.

Respira mientras estiras.

Respirar durante un estiramiento ayuda a relajar nuestro cuerpo y mente.



Figura 15.

Representación gráfica de una persona respirando mientras se estira.





Cada día es una oportunidad

Cada día cuenta, incluso cuando estás cuidado a alguien más. Cada pequeño paso que das mientras ayudas a alguien más te ayuda a conocer tu propia fuerza, tu pasión y tu capacidad de querer crecer.

Aunque los tiempos y las prioridades han cambiado, recuerda que debes de estar bien para ti mismo y para los demás. Tú también mereces el mismo amor y cuidado que das, escribe una lista de pequeñas cosas que te hagan feliz cada día, disfrutar una taza de té, escribir tus pensamientos y mantenerla cerca de ti.

El amor que das lo demuestras con cada acción que haces al ayudar a tus seres queridos.



HAZLO POR TI

Mi foto

Foto de mi ser querido al que cuido

Referencias

- Ángeles-Basilio, M. B., Hernández-De la Cruz, J. A., Jiménez-Palacios, L. S., Mendoza-Aguilera, L. E., Vidal-Velazco, E. A., Domínguez-Vieyra, N. A., López-Gómez, A., & Landa-Ramírez, E. (2022). Ansiedad, depresión y sobrecarga en el cuidador primario informal del paciente de emergencias médicas: Un estudio retrospectivo. *Revista de Educación e Investigación en Emergencias*, 4(2). <https://doi.org/10.24875/reie.21000080>
- Ángeles, G. A. M., Ramón, C. D. J., María, F. R. A., Rosa, M. M., Mónica, M. A., Silvina, M. A., Antonio, M. B., Primitivo, R. C., María, S. P. E., & Antonia, V. M. M. (2013). *Manual de habilidades para cuidadores familiares de personas mayores dependientes*.
- Bauer, A. S., & Leclercq, C. (2021). Cubital tunnel syndrome. *EFORT Open Reviews*, 6(9), 735–742. <https://doi.org/10.1302/2058-5241.6.200129>
- Childress, M. A., & Stueck, S. J. (2020). Neck pain: Initial evaluation and management. *American Family Physician*, 102(3), 150–156. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32735440/>
- Çolak, F., Şahin Gül, B., Demir, G., Bulut, N., Yıldız, Y., & Güler, Y. (2024). Hip-related functional limitations in individuals with idiopathic scoliosis: A controlled trial. *European Spine Journal*, 33(12). <https://doi.org/10.1007/s00586-024-08497-y>
- Dydyk, A. M., Ngnitewe Massa, R., & Mesfin, F. B. (2025). Disc herniation. In StatPearls. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441822/>
- Elizabeth, M. C. X., Vanessa, B. F. E., & Graciela, R. A. M. (2021). Evaluación del riesgo ergonómico por posturas forzadas en fisioterapeutas. *Revista Médica*, 20(1), 67–73. <https://doi.org/10.36015/cambios.v20.n1.2021.637>
- Faruqi, T., & Rizvi, T. J. (2025). Subacromial bursitis. In StatPearls. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513341/>

- Fritz, A., Allen, A., Lee, W., Patel, D. G., & Lowe, P. (2022). Rotator cuff injury and repair. *Seminars in Musculoskeletal Radiology*, 26(5), 569–582. <https://doi.org/10.1055/s-0042-1756167>
- García-Ramos, C. L., Valenzuela-González, J., Baeza-Álvarez, V. B., Rosales-Olivárez, L. M., Alpízar-Aguirre, A., & Reyes-Sánchez, A. (2020). Degenerative spondylolisthesis I: General principles. *Acta Ortopédica Mexicana*, 34(5), 324–328. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33634638/>
- Guasch-Ferré, M., & Willett, W. C. (2021). [Artículo publicado en *Journal of Internal Medicine*]. *Journal of Internal Medicine*, 290(3). <https://doi.org/10.1111/joim.13333>
- Kennedy, D. O. (2016). B vitamins and the brain: Mechanisms, dose and efficacy—A review. *Nutrients*, 8(2), 68. <https://doi.org/10.3390/nu8020068>
- Kim, J. Y., Tak, S. H., Lee, J., & Choi, H. (2023). Effects of physical exercise program for older family caregivers of persons with dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 38, 1–9. <https://doi.org/10.1177/15333175231178384>
- Lee, C., Vreeland, O., Adams, E., Brown, P., Miller, B., & Chen, E. (2022). Case 310. *Radiology*, 305(1), 178–182. <https://doi.org/10.1148/radiol.212606>
- Liu, Z., Chen, Q. L., & Sun, Y. Y. (2017). Mindfulness training for psychological stress in family caregivers of persons with dementia: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 1521–1529. <https://doi.org/10.2147/CIA.S146213>
- Llamuca, A. E. N., & Berronez, A. A. T. (2022). Salud conciencia. *Salud ConCiencia*, 2(2), e14. <https://doi.org/10.55204/scc.v2i2.e14>
- Lohmann, K., Ebert, R., & Amling, R. (2020). Anterior cruciate ligament injury in adults: Diagnostics and treatment. *Der Orthopäde*, 49(11), 987–996. <https://doi.org/10.1007/s00132-020-03997-3>
- Loo, Y. X., Yan, S., & Low, L. L. (2022). Caregiver burden and its prevalence, measurement scales, predictive factors and impact: A review

with an Asian perspective. *Singapore Medical Journal*, 63(10), 593–603. <https://doi.org/10.11622/smedj.2021033>

López-Pineda, L., & Rodríguez-Romero, B. (2022). Physiotherapy treatment of lateral epicondylitis: A systematic review. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 35(3), 501–512. <https://doi.org/10.3233/BMR-210053>

Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., Wei, G. X., & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8, 874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>

McClure, C. J., & Oh, R. (2025). Medial tibial stress syndrome. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538479/>

Organización Mundial de la Salud. (2024). Lesiones y violencia. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>

Ozeki, N., Seil, R., Krych, A. J., & Koga, H. (2021). Surgical treatment of complex meniscus tear and disease: State of the art. *Journal of ISAKOS*, 6(1), 35–45. <https://doi.org/10.1136/jisakos-2019-000380>

Palacios-Jiménez, N. M., Duque-Molina, C., Alarcón-López, A., González-Mota, S. B., Miranda-García, M., Paredes-Cruz, F., Valle-Arteaga, E. I., & Reyna-Sevilla, A. (2022). Salud mental: Relevancia del problema, estrategias y retos que afrontar en el IMSS. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 60(Suppl. 2), S150–S159. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36796100/>

Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*, 68(8), 439–458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>

Prieto-Prieto, J., Madruga, M., Adsuar, J. C., González-Guerrero, J. L., & Gusi, N. (2022). Effects of a home-based exercise program on health-related quality of life and physical fitness in dementia caregivers: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9319. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159319>

Reece, C. L., Li, D., & Susmarski, A. J. (2025). Medial epicondylitis. In StatPearls. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557869/>

Riffin, C., Wolff, J. L., Estill, M., Prabhu, S., & Pillemer, K. A. (2020). Care-giver needs assessment in primary care: Views of clinicians, staff, patients, and caregivers. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68(6), 1262–1270. <https://doi.org/10.1111/jgs.16401>

Sharrak, S., & Al Khalili, Y. (2025). Cervical disc herniation. In StatPearls. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441822/>

Singh, K., Nair, S. A., Patel, A., Hasan, P., McKenzie-Alford, K., Smith, S. M. J., Ali, K., & Shaw, S. (2022). Neck pain: Global epidemiology, trends, and risk factors. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 23(1), 497. <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04957-4>

Sunita, Lata, M., Mondal, H., Kumar, M., Kapoor, R., & Gandhi, A. (2022). Effect of practicing meditation, pranayama, and yoga on the mental health of female undergraduate medical students: An interventional study. *Cureus*, 14(9), e28915. <https://doi.org/10.7759/cureus.28915>

Tang, M., Jiang, M. C., Chen, H., Peng, G. G., & Huang, R. (2023). Effects of music-based interventions on cancer-related pain, fatigue, and distress: An overview of systematic reviews. *Supportive Care in Cancer*, 31(8), 738. <https://doi.org/10.1007/s00520-023-07938-6>

Zhu, F., Meng, R., Shen, D., Chen, C., Cao, P., Jiang, M., & Sun, N. (2023). Current knowledge on the different characteristics of back pain in adults with and without scoliosis: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(16), 5182. <https://doi.org/10.3390/jcm12165182>

Semblanza de los autores

Dra. y DIIE. Yolanda Martina Martínez Barragán

Es actualmente miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel I. Doctora en Investigación e Innovación Educativa, Maestra en Ciencias de la Educación. Lic. en Medicina por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP). Especialista en Anestesiología por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), con Alta especialidad en Anestesiología Pediátrica por el Hospital para el Niño Poblano. Es Presidenta del Colegio de Anestesiólogos del Estado de Puebla, ponente a nivel internacional y nacional



en eventos relacionados con la anestesiología y la educación de profesionales para la salud. Profesor titular y adjunto de residentes de anestesiología del Hospital General del Sur Dr. Eduardo Vázquez N. en la ciudad de Puebla. Director de tesis de la especialidad en Anestesiología. En la Federación Mexicana de Colegios de Anestesiología A. C. ha participado en el Comité de Diplomados y actualmente forma parte del Comité de Simulación. Actualmente, se desempeña como Secretaria Académica de la Facultad de Medicina de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Profesora Investigadora de pregrado, Maestría y Posgrado. Ha obtenido distinciones primer y tercer lugar en SIMEX con trabajos de investigación sobre simulación médica realizados con alumnos de pregrado.

Lic. en Fisioterapia Karla Gabriela Castillo Hidalgo

Es actualmente licenciada en Fisioterapia por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) y se desempeña como docente universitaria en la licenciatura de Fisioterapia, laborando simultáneamente en la práctica clínica privada. Cuenta con diplomados en Fisioterapia de Rehabilitación Cardíaca por la Asociación de Fisioterapeutas de Puebla y en Prescripción del Ejercicio en Enfermedades Crónicas no Transmisibles por el Centro de Estudios e Investigación Fisicol.



Fernando Concepción Vega González

Es actualmente pasante de servicio social bajo la tutoría de la Dra. Yolanda Martina Martínez Barragán en la Facultad de Medicina de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) y desempeñándose también como tesista en el Centro de Investigación Biomédica de Oriente (CIBIOR) del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Es miembro de la Sociedad Mexicana de Virología (SMV) y de la Asociación Mexicana de Profesores de Microbiología y Parasitología A.C. (AMPMPAC). Su formación académica se complementa con diversas actualizaciones en temas selectos de medicina, simulación



clínica y sistemas de bioseguridad. A lo largo de su trayectoria, ha sido distinguido con diversos reconocimientos, entre los que destacan el primer lugar en la presentación de trabajos libres en la categoría de Investigación Básica y Clínica por la AMPMPAC 2025, así como ganador en el Décimo Foro de Ciencias de la Salud bajo la modalidad oral otorgado por el IMSS y la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP) 2025.

D.C. Celso Enrique Cortés Romero

Egresado de la licenciatura en Biomedicina, de la maestría y del doctorado en Ciencias Fisiológicas del Instituto de Fisiología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP). Me desempeño como profesor-investigador de tiempo completo en la Facultad de Medicina de la BUAP, docente de los cursos de Fisiología en carreras como Biomedicina, Nutrición Clínica y Medicina. He desempeñado cargos académico-administrativos y actualmente soy Director de la Facultad de Medicina de la BUAP. Soy miembro del Padrón de Investigadores de la BUAP, del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores y cuento con el Perfil Deseable PRODEP. Estoy interesado en estudiar y caracterizar desde un punto de vista educativo, conductual y fisiológico a la comunidad universitaria. Considero que “la divulgación del conocimiento en ciencias de la salud es una actividad académica y social relevante y necesaria en mi quehacer como profesor universitario”.



Dra. Erika Ochoa Rosas

Es actualmente miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel de Candidato, Doctora en Investigación e Innovación Educativa, Maestra en Educación Superior y Licenciada en Psicología por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP). Posdoctorado en la Universidad de Guadalajara. Ha coordinado de varios libros de educación y políticas, así como autora de artículos, ponente en congresos nacionales e internacionales.



Es miembro de la Sociedad para el Avance de la Economía del Comportamiento (SABE), de la Asociación de Economía de la Educación (AEDE) y del Consejo Mexicano de Investigación Educativa (COMIE). Ha desempeñado tareas de docencia, así como ha sido capacitadora en formación docente, ha recibido diversas distinciones y reconocimientos. Entre los cuales destacan: Mujer del año 2025 en la categoría de Educación por la Asociación Mujeres Líderes del Sur, Mención Honorífica ANUIES en la categoría de tesis de doctorado 2023 y Medalla al mérito de la Investigación por el Consorcio de Oriente 2023.

Aviso de privacidad

Responsables:

Martínez Barragán Yolanda Martina

Castillo Hidalgo Karla Gabriela

Vega González Fernando Concepción

Propósito del proyecto:

Ayudar al cuidador primario a través del manual “Cuidar sin descuidarse”, el cual incluye información de cuidado psicológico e imágenes de videos realizados por los autores.

Recopilación de datos:

Proporcionados voluntariamente por el usuario.

Divulgación de la información:

El contenido del manual se puede compartir libremente por cualquier persona.


Uso IA

Durante el desarrollo del manual “**Cuidar sin descuidarse**”, se ha implementado el uso de inteligencia artificial (IA) como una herramienta de apoyo para la generación de contenido visual. Las figuras que fueron creadas con IA son las que muestran las lesiones del cuidador (Figuras 1, 2, 5 y 6), la elaboración de compresas (Figuras 7-9), la alimentación saludable (Figura 10) y las diversas técnicas de autocuidado físico (Figuras 11-15).


El propósito de usar esta tecnología es mejorar la comprensión del lector a través de imágenes con el fin de aumentar la precisión información. Los autores y responsables de este manual se hacen cargo del contenido presentado y confirman que la información escrita es original y ha sido cuidadosamente revisada.

Aviso de fines no lucrativos

El manual “***Cuidar sin descuidarse***” y todo el contenido mostrado, incluyendo el canal de YouTube, son una iniciativa sin ánimo de lucro. Este proyecto fue realizado por sus autores con el único propósito de ayudar y proporcionar información valiosa a las personas que cumplen el rol de cuidador primario, sin buscar ningún tipo de beneficio económico. El contenido se ofrece de forma gratuita y puede ser compartido libremente, siempre y cuando se reconozca la autoría original y no se utilice con fines comerciales. Nuestro objetivo es contribuir al bienestar de las personas de forma altruista.



*Con aprecio y cariño agradecemos a las personas que
cada día se dedican a cuidar a otra persona por su gran
labor, esfuerzo y amor.*



AUNQUE NO ES FÁCIL, SIEMPRE HAY
ALGO BUENO QUE PODEMOS
SEMBRAR:

UNA PALABRA AMABLE, UNA SONRISA
PARA TI MISMO, UNOS MINUTOS DE
CALMA.

QUERER ESTAR BIEN EN MOMENTOS
DIFÍCILES ES UN GRAN ACTO DE
VALENTÍA.

ERES MÁS QUE UN CUIDADOR...
SIGUES SIENDO TÚ.

NO ESTÁS PERDIENDO LA VIDA, LA
ESTÁS VIVIENDO DE OTRA FORMA.

COLECCIÓN :
MULTIDISCIPLINARY GLOBAL HEALTH

2026

10.59343/JLAED.6

10.59659/FUPDS-BK00128

ISBN: 978-9942-791-08-5



EDICIONES



9789942791085