



# Guía Básica para el Cuidador

Cuidar a una Persona en Situación de Dependencia



**GOBIERNO  
DE ARAGON**

Departamento de Servicios Sociales  
y Familia

# Guía Básica para el Cuidador

Cuidar a una Persona en Situación de Dependencia

# Guía Básica para el Cuidador

Cuidar a una Persona en Situación de Dependencia

**Edita:**

Gobierno de Aragón  
Departamento de Servicios Sociales y Familia  
Dirección General de Atención a la Dependencia

**Autor:**

M<sup>a</sup> Mercedes Martínez Rovira

**Dep. Legal:**

Z-3029-2010

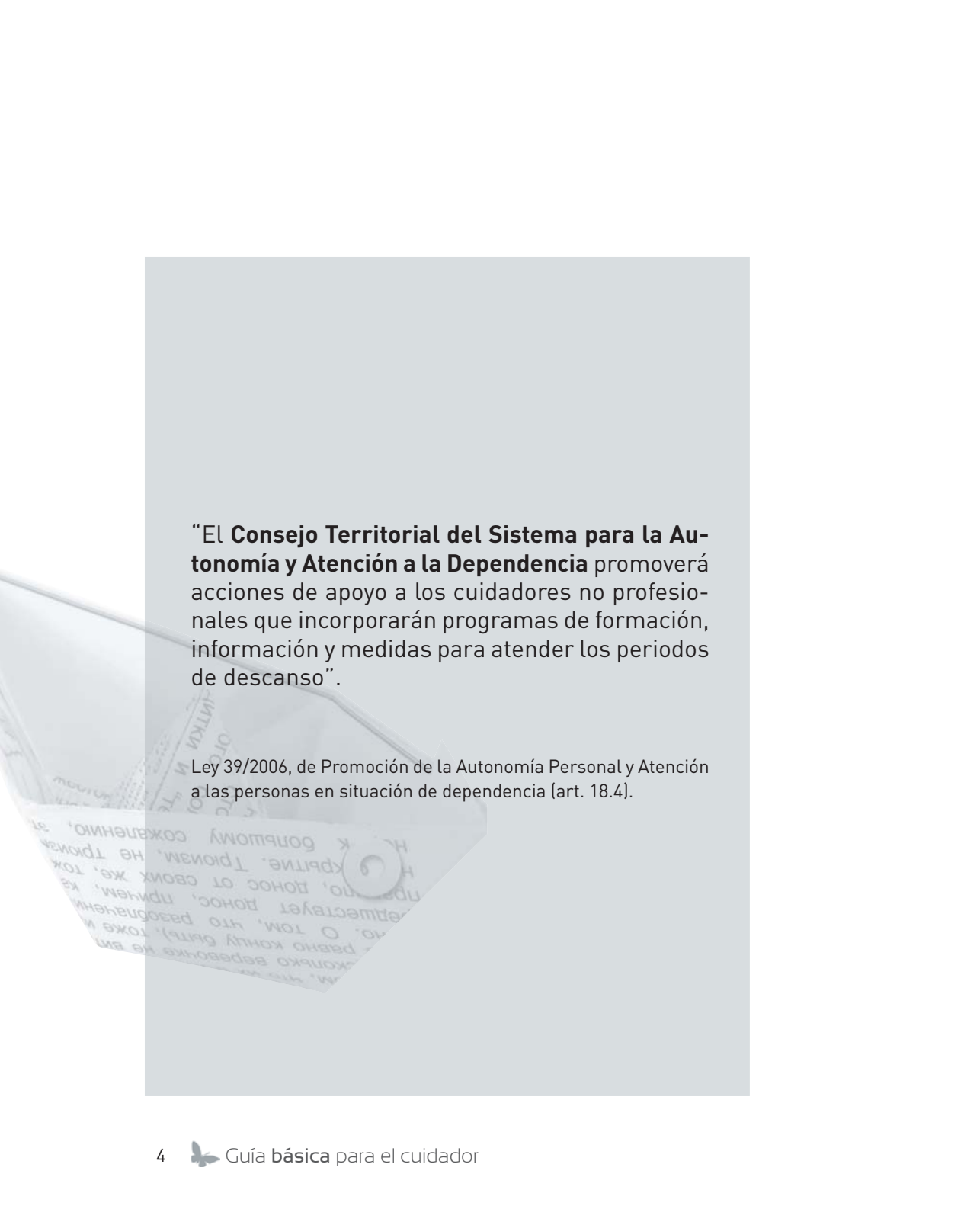
**ISBN:**

978-84-8380-237-3



“ Puedes ser solamente una persona para el mundo, pero para alguna persona tú eres el mundo. ”

Gabriel García Márquez



“El **Consejo Territorial del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia** promoverá acciones de apoyo a los cuidadores no profesionales que incorporarán programas de formación, información y medidas para atender los periodos de descanso”.

Ley 39/2006, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia (art. 18.4).

# Índice

- PRESENTACIÓN**
- 1. LA PERSONA EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA**
- 2. EL CUIDADOR. ETAPAS DE CUIDADO**
- 3. UNA RELACIÓN DE AYUDA SANA, PREVENTIVA Y EFICAZ**
- 4. CUIDAR DE UNA PERSONA EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA EN SU ENTORNO HABITUAL**
  - 4.1. Consideraciones emocionales
  - 4.2. Consideraciones asistenciales
  - 4.3. Consideraciones estructurales
- 5. ADAPTACIÓN BÁSICA DEL ENTORNO DE CUIDADOS**
  - 5.1. Accesibilidad y adecuación de espacios
  - 5.2. Productos de apoyo para la accesibilidad
  - 5.3. Organización
  - 5.4. Seguridad y prevención
- 6. NECESIDADES BÁSICAS Y FACILITACIÓN**
- 7. OTRAS NECESIDADES**
- 8. USTED ESTÁ EN RIESGO CUANDO...**
- 9. PARA CUIDARSE... Y CUIDAR MEJOR**
  - Actitudes positivas del cuidador
- 10. RECURSOS PARA CUIDARSE**
  - Para optimizar los cuidados
  - Para conseguir tiempo
  - Tiempo para usted
- DIRECTORIO**

# 1

## La situación de **dependencia**



# 1

## Las personas en situación de dependencia

Una persona en situación de dependencia es aquella que **ha visto mermada su capacidad para desenvolverse por sí misma en su día a día**, ya sea por diferentes problemas de salud física, psíquica y/o mental o por afectación de sus capacidades perceptivo-cognitivas y/o sensoriales.

La situación de dependencia supone además un factor de riesgo que favorece el aislamiento de la persona que la sufre y una falta de estímulo para relacionarse con el medio, personas y circunstancias que le rodean.

Si la discapacidad no es manejada adecuadamente puede derivar en una situación de dependencia máxima para todas las actividades de la vida diaria (muchas veces por sobreprotección), y en consecuencia en una situación con una demanda excesiva de cuidados que normalmente sobrepasa lo que humanamente pueda hacer el cuidador.

Los cuidados que precise cada persona en situación de dependencia serán diferentes, y estarán en función de las capacidades residuales conservadas por esta persona y de la actitud que mantenga él mismo y el cuidador y/o personas que le rodean frente a la nueva situación.



# 2

## Etapas de cuidado



## 2

# El cuidador

## Etapas de cuidado

El simple trato con personas en situación de dependencia o que sufren implica un gran despliegue de energía psíquica, máxime cuando la relación es íntima y emotivamente exigente.

La situación se complica más si la persona en situación de dependencia demanda unos cuidados para las actividades de la vida diaria que requieren una dedicación importante de tiempo.

### ■ Tareas y tiempos

**Cuidador y persona en situación de dependencia están juntas todo el día, por lo que llega un momento en que no se diferencian tareas y estas se mezclan, llegando a anular por completo a veces las tareas que el cuidador realizaba individualizadamente.**

### ■ Coincidencia de horarios

**Es difícil compaginar horarios de atención con los horarios médicos, la vida familiar, la vida personal... y si el cuidador trabaja, los horarios laborales complican más la situación y se hace incluso insostenible.**

Todo este cúmulo de circunstancias pone en riesgo la salud física y mental del cuidador.

## PRIMERA ETAPA

### Entusiasmo...

Es un periodo en el que las expectativas son muy altas, no dan miedo las dificultades.

## SEGUNDA ETAPA

### Estancamiento...

Se notan los primeros signos de cansancio y desilusión. El cuidador parece sentirse vacío y estar siempre en el mismo punto de partida. Comienzan a aparecer los primeros signos de irritabilidad, impaciencia, disgusto y nerviosismo.

## TERCERA ETAPA

### Frustración...

Afloran sentimientos o sensación de fracaso y de culpa. Surgen los primeros síntomas de ansiedad. Su cuerpo también comienza a resentirse, apareciendo molestias físicas. Se siente paralizado e impotente ante la nueva situación.

## CUARTA ETAPA

### Apatía...

Es la fase límite y culminante. Ha entrado en un *círculo vicioso* en el que las relaciones resultan impersonales y sin participación afectiva. La actividad se percibe ya como una carga insuperable que no ofrece ninguna satisfacción. Nota que nada funciona ya debidamente, ni el trabajo ni su vida personal. Sus problemas de salud se agravan.

**Usted debe tomar conciencia de sus nuevas tareas como cuidador y su capacidad de respuesta para poder prevenir las consecuencias.**

**Para facilitar esta toma de conciencia y actuar eficazmente ante la nueva situación, proponemos basar los cuidados en una relación de ayuda sana y preventiva.**



# 3

## La relación de **cuidados**



# 3

## Una relación de ayuda sana, preventiva y eficaz

Dado que la demanda de cuidados se puede prolongar demasiado en el tiempo, es importante que considere que debe hacerlo, sí, pero **de manera coherente y saludable**, sin olvidarse de usted misma/o.

Para ello, proponemos una relación de ayuda que asegure unos cuidados óptimos y eficaces, que le ayuden a controlar la situación.

### ■ Oriente sus cuidados

- **Analice objetivamente la situación y ponga límites.** No sólo se limite a prestar el apoyo en las tareas de la vida diaria de la persona en situación de dependencia, si no que además valore la situación y dosifique la cantidad de cuidados.
- **Conozca los medios para cuidar mejor.** La formación, conocer los medios técnicos y los productos de apoyo adecuados le ayudarán a cuidar mejor.
- **Reconozca y exteriorice sus sentimientos para pedir ayuda.**
- **Infórmese** de los recursos sociosanitarios y redes de apoyo de su comunidad, sepa cómo y cuándo recurrir a ellos.

## ■ Actuando así

- Mantendrá y apoyará la autonomía personal de la persona en situación de dependencia, **mejorando su calidad de vida**.
- **Pondrá límites** a una demanda excesiva e injustificada de cuidados.
- **Mejorará su propia salud y calidad de vida**. Contribuirá, al menos en cierta manera, a aliviar la situación de esfuerzo continuo en la que se ve inmersa/o, y que al ser mantenida en el tiempo abocaría en una sobrecarga física y psicológica, lo que en consecuencia derivaría en problemas de salud física y mental.



## Tenga en cuenta que...



Una **relación de cuidados sana y preventiva** entre el cuidador y la persona receptora de cuidados, contribuirá doblemente a lograr un **bienestar físico, mental y psicosocial**,

- **De la persona en situación de dependencia**, haciéndole sentir una persona útil y activa dentro de sus posibilidades personales, manteniendo sus vínculos con el medio que le rodea.
- **Del cuidador**. Dando control sobre la situación. Organizar tareas y utilizar posibles “vías de escape”, le ayudará a prevenir situaciones límite y a mantener su vida personal y social.



# 4

## Los cuidados en el entorno habitual



## 4

# Cuidar a una persona en situación de dependencia en su entorno habitual

Ante la necesidad de cuidados a una persona en situación de dependencia resulta primordial que el cuidador tome conciencia de la nueva situación que se produce en la persona receptora de cuidados, es decir, ***se ha producido una transición de la capacidad a la discapacidad... Pero, ¿Hasta qué punto?***

Como cuidadores deberíamos plantearnos algunos aspectos básicos a distintos niveles, que pueden ayudar a responder esta pregunta.

Estos aspectos están íntimamente ligados a la situación de dependencia y a nuestra actuación como cuidadores, y nos orientarán sobre cómo organizar los cuidados, consiguiendo así:

- **Entender** a la persona en situación de dependencia y a nosotros mismos.
- **Adecuar** la cantidad de cuidados que necesita.
- **Mejorar la calidad** de los cuidados prestados, usando los apoyos materiales técnicos y humanos necesarios.

Los aspectos o consideraciones que se deben tener en cuenta son los siguientes:

## CONSIDERACIONES EMOCIONALES

### Sentimientos de la persona en situación de dependencia

- Tenga en cuenta que la conciencia de **la propia enfermedad y falta de capacidad**, será diferente según el tipo y evolución de la discapacidad.
- Es normal que la persona en situación de dependencia quiera permanecer en su **domicilio y entorno habitual**. Se sienten más seguros y más protegidos.
- En la mayoría de los casos tienen **miedo a la nueva situación y no saben cómo reaccionar o desconocen sus posibilidades de ayudar**. Se sienten angustiados y con rabia de no poder valerse por sí mismos.
- La **actitud** que la persona en situación de dependencia tenga frente a su nueva situación va a ser muy importante, y si es positiva será de gran ayuda en la relación de cuidados. A efectos prácticos podrían concretarse tres actitudes y es importante que el cuidador sepa identificarlas objetivamente.
  - **POSITIVA Y DE AUTONOMÍA**. Mantiene algunas capacidades y se esfuerza por colaborar.
  - **PASIVA Y DEMANDANTE DE SOBREPROTECCIÓN (NEGATIVA)**. Mantiene capacidades residuales que

no manifiesta, y que habrá que estimular y aprovechar adecuadamente.

- **PASIVA Y SIN CAPACIDADES RESIDUALES** eficaces para colaborar.

## Nuestros propios sentimientos

Los cuidados a una persona en situación de dependencia implican gran dedicación por parte del cuidador, lo que se traduce en una gran inversión de tiempo y energía, que en ocasiones pueden llegar a privar completamente al cuidador de su vida privada (relaciones sociales, ocio, economía, trabajo).

En el día a día surgen sentimientos que usted tiene que **identificar, razonar y canalizar** adecuadamente para no caer en el estrés y la frustración.

Algunos de los sentimientos más frecuentes suelen ser:

### Culpa:

- Por no tener tiempo para llegar a todo y solucionarlo,
- Por pensar que algo podría haberlo hecho mejor,
- Por pensar que podría haber evitado algo con una u otra actuación,
- Por tener la necesidad de contratar a una persona que le sustituya en algunos momentos,

- Por no poder dejar el trabajo para estar con su familiar o viceversa...,
- Por sentir que ha abandonado a su familia e incluso a sí mismo.

## Debilidad:

- Por el sentimiento de cansancio físico y psicológico de una situación que dura demasiado.

## Tenga en cuenta que...



**SUS sentimientos como cuidador no son menos importantes** y que resulta de vital importancia reconocerlos, razonarlos, expresarlos y encauzarlos a través de recursos y redes de apoyo (familiares, amigos, profesionales, asociaciones, voluntarios...) que pueden ayudarle a solucionar un problema puntual que le desborda.

## CONSIDERACIONES ASISTENCIALES

### Análisis de las **capacidades residuales** de la persona en situación de dependencia

- Resulta de gran utilidad **reconocer y favorecer las capacidades residuales de la persona en situación de dependencia**. Esto dará coherencia y eficacia a nuestros cuidados, evitando posibles sobrecargas físicas y psicológicas.
- Para prestar el **apoyo en el grado preciso y necesario**, es básico que usted determine de manera objetiva respecto a la persona que demanda sus cuidados:
  - **QUÉ PUEDE HACER** de forma independiente.
  - **QUÉ PUEDE HACER** con ayuda.
  - **QUÉ NO PUEDE HACER** sin ayuda.

En algunos casos el cuidador realizará supervisión, preparación o ayuda parcial, según capacidades residuales. En otros la ayuda deberá ser total o de sustitución.



## Horarios y Tiempos

### Organización de tareas

Mantener rutinas y hábitos, sin que el tiempo sea un obstáculo para el desempeño diario contribuye a evitar el previsible desgaste (físico y psicológico) que lleva implícita la condición de cuidador.

- **Adapte el tiempo** a las necesidades de la situación de la persona en situación de dependencia, para lograr maximizar sus capacidades residuales.
- **Organice el día a día** priorizando y preparando algunas tareas. Facilite la actividad para obtener su colaboración, y siempre que sea posible límitese a supervisar.

Es crucial:



Que mientras la situación de dependencia lo permita se mantenga consciente **a la persona de sus CAPACIDADES en relación a sus limitaciones funcionales.**

**Flexibilizar nuestra actitud, hacia la persona a la que estamos cuidando,** hará que nuestra atención sea la adecuada a cada fase de la enfermedad, maximizando las capacidades residuales en pro de una mayor autonomía y poniendo límites a nuestra participación.

## CONSIDERACIONES ESTRUCTURALES

Conviene plantearse algunas preguntas y buscar las soluciones oportunas especializadas que existan para cada situación concreta de dependencia, según sea el origen de la restricción de la capacidad o incluso la alteración conductual.

El conocimiento de estos posibles recursos puede facilitar considerablemente la labor del cuidador, tanto en lo referido a la prestación de cuidados básicos como en lo referente al mantenimiento y mejora de la autonomía de la persona en situación de dependencia.

**Algunas preguntas y respuestas interesantes** pueden ser:

¿Puedo adecuar el domicilio para atender la discapacidad de la persona en situación de dependencia?

Un domicilio bien adaptado, no sólo en lo referente a la eliminación de barreras arquitectónicas sino también bien organizado, contribuye a facilitar las tareas diarias del cuidador y a que la persona en situación de dependencia participe en sus propias tareas de autocuidado. Esta adaptación es diferente según cada perfil de discapacidad.



## ¿Existen medios técnicos adecuados que faciliten los cuidados en el entorno domiciliario?

En el mercado existen una gran variedad de productos de apoyo (antes, ayudas técnicas), unos para ser manejados por la propia persona en situación de dependencia y otros por el cuidador. También existe ropa adaptada, tanto para el día como para la noche, que puede facilitar enormemente el manejo de personas con graves problemas conductuales.

Estos productos,

- **Usados por la persona en situación de dependencia**, contribuyen a la promoción de su autonomía personal disminuyendo el grado de apoyo que precisan para determinadas tareas, y en consecuencia previniendo el aumento de la dependencia y los riesgos.
- **Usados por el cuidador**. Ayudan sobre todo a prevenir problemas producidos por el sobreesfuerzo físico.

Los productos de apoyo varían en función de las capacidades residuales (físicas, cognitivas y sensoriales) de la persona dependiente y del objetivo que pretendemos conseguir con ellos.

## ¿Dónde y quién me informa de ellos?

- En los **servicios de rehabilitación de los hospitales** hay profesionales que los conoce y puede informarle de ellos.
- En su domicilio, el **personal valorador de la Dirección General de Dependencia** que acude a visitar a las personas solicitantes del reconocimiento de la situación de dependencia, ven la situación de primera mano (persona y domicilio) y le pueden hacer una primera recomendación o una orientación según la situación concreta, tanto de productos de apoyo como de la posibilidad de eliminar barreras arquitectónicas o de formas de compensarlas.

No obstante, para obtener más información sobre los productos de apoyo más adecuados a su caso, así como para la adaptación del domicilio a necesidades de la persona a la que cuida puede **consultar los recursos de la parte final de la guía.**

## ¿Cómo puedo conseguirlos?

- Los productos de apoyo se deben adquirir en **ortopedias**, donde algunas tienen personal especializado (terapeutas ocupacionales, técnicos ortoprotésicos) que les informarán sobre cuál puede ser la solución más adecuada a su caso concreto.
- Existe también **servicio de alquiler y préstamo** de productos de apoyo en Cruz Roja y en algunas ortopedias.

Los servicios sociales de las comarcas también gestionan el préstamo de algunos productos de apoyo.

- Algunos hospitales y centros de salud disponen de un **stock de productos de apoyo**. Pregunte por la trabajadora social, que podrá orientarle.

## ¿ Hay ayudas económicas o subvenciones?

- Algunos de los productos de apoyo los subvenciona la seguridad social, previa prescripción por el médico especialista. Están incluidos en el **Catálogo de Prestaciones Ortoprotésicas**.
- Considere que la **prestación económica, para cuidados en el entorno familiar**, trata de mejorar la calidad de vida de la persona en situación de dependencia y del cuidador. **Asesórese acerca de los productos de apoyo necesarios e invierta en ellos**.
- La Dirección General de Vivienda y Rehabilitación, a través de su Departamento de Obras Públicas, Urbanismo y Transportes, ofrece **subvenciones** para la eliminación de barreras arquitectónicas, ya sea en su casa o en la comunidad de vecinos.
- En los Centros de Servicios Sociales de su comarca le informarán más detalladamente de todos estos aspectos y **otras convocatorias** al respecto que existen en la Comunidad Autónoma.



## Recuerde



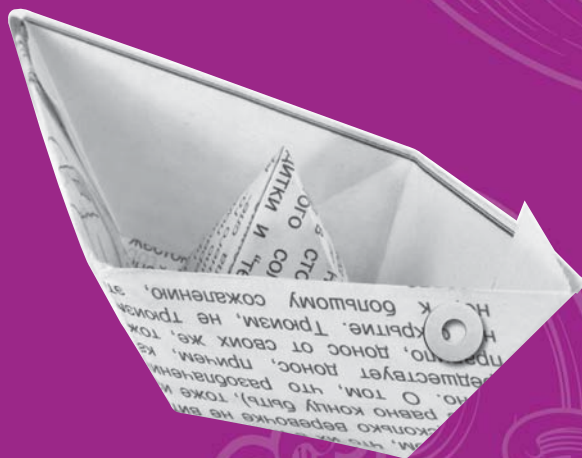
A diario realizaremos un **enfoque adaptativo, realista y práctico de las destrezas de la vida diaria que conserva** todavía y que tendremos que esforzarnos por mantener (supervisando o apoyando en la justa medida), sin olvidar la posibilidad de facilitar la tarea a la propia persona o a nosotros mismos, usando los productos de apoyo o ayudas técnicas necesarias.

No olvide que **la propia tarea también puede ser adaptada** en cuanto a tiempo y a complejidad para maximizar la autonomía de la persona en situación de dependencia.

Esto mejora la calidad de vida de la persona en situación de dependencia y también la suya.

# 5

## Adaptando y facilitando el entorno



# 5

## Adaptación básica del entorno de cuidados

La adaptación básica del domicilio, la organización de los elementos y el tiempo usado, día a día, para la atención de la persona en situación de dependencia resulta fundamental para:

- **Promover el mantenimiento y desarrollo la autonomía personal. De las tareas cotidianas que todavía puede realizar (con cierta autonomía o supervisión).**
- **Facilitar la labor diaria del cuidador y optimizar los cuidados, en las tareas que ya presenta algún grado de dependencia.**

Como punto de partida para la adaptación del entorno se tomará como referencia el **tipo de discapacidad** de la persona en situación de dependencia (física, psíquica, mental, cognitiva y/o sensorial). Además se tendrá en cuenta también la variedad de materiales especiales que existen.

En general, la adaptación del entorno atiende a los siguientes criterios:

### ACCESIBILIDAD Y ADECUACIÓN DE ESPACIOS

- Infórmese si es posible eliminar barreras arquitectónicas. En caso negativo consulte la posibilidad de salvar dicha barrera con un producto de apoyo específico.

- A veces, de manera simple y sin realizar obras ni grandes reformas es posible distribuir los espacios de uso habitual en la zona más accesible de la casa. Piense, que si no lo hace así, estará complicando sus tareas diarias como cuidador e impidiendo la autonomía residual de la persona a la que cuida.
- Reorganizar el mobiliario de la casa de manera que facilite los desplazamientos y haga cómodo su uso, contribuye también a mejorar la accesibilidad.
- Las condiciones de iluminación y acceso a interruptores y puertas tienen un papel importante. A veces puede ser necesario señalar trayectos y espacios.

## PRODUCTOS DE APOYO PARA LA ACCESIBILIDAD

- Tenga en cuenta que existen productos de apoyo para **favorecer o restringir** *el acceso* a espacios y objetos necesarios para la vida diaria.
- La elección de estos productos es variable, según el objetivo que interese conseguir y la discapacidad base de la persona.

## ORGANIZACIÓN

### Espacio:

- Para las **tareas en las que todavía puede colaborar**: Disponga los utensilios de uso habitual de manera que favorezcan la autonomía y participación de la persona a la que cuida. Así conseguirá que acceda a ellos, dentro de sus posibilidades y sin depender totalmente de usted.
- Para las **tareas en las que no puede colaborar**, piense en la seguridad, su comodidad y en la economía de movimientos.

### Tiempo:

- A la hora de ayudarle en sus actividades diarias es importante que **sea flexible y organice el tiempo** pensando en qué tareas necesitan supervisión y cuáles necesitan de su ayuda física. Prepare e incluso ayúdele si es necesario a iniciar la tarea, pero déle tiempo y permítale que colabore.



## SEGURIDAD Y PREVENCIÓN

- Para las tareas más íntimas, cree siempre un entorno en el que se respete la **privacidad** de la persona en situación de dependencia.
- Adapte siempre el domicilio en función de la discapacidad de la persona a la que cuida tratando de **evitar posibles accidentes domésticos que agravarían la situación**. Piense qué puede hacer para prevenir una caída, para evitar una fuga...



La organización y adecuación del entorno inmediato serán de gran utilidad para:

**MOTIVAR** a la persona hacia la colaboración en sus propios cuidados diarios.

**FACILITAR** sus tareas como cuidador.



## Recuerde



Un **entorno óptimo de cuidados contribuye al bienestar físico, mental y social** de la persona en situación de dependencia y de su cuidador.



# 6

## Facilitando la autonomía



# 6

## Necesidades básicas y facilitación

Alimentarse, asearse, ir al baño, vestirse, arreglarse, caminar, moverse de un sitio a otro, comunicarse, tomar la medicación...

### Dejar hacer

fomenta su autoestima y limita su participación en la actividad como cuidador.

- Trate de potenciar al máximo sus capacidades. Procure que mantenga un equilibrio diario en todas las actividades o tareas. **No haga por él lo que puede hacer solo.**
- **Pida que una persona especializada en las actividades de la vida diaria le asesore** sobre los distintos productos de apoyo disponibles en el mercado y su uso; según las capacidades residuales y patología base de la persona en situación de dependencia.

- **Adapte la actividad.** Piense en la posibilidad de adaptar la actividad desglosándola en pequeñas tareas. Puede que no pueda completar la actividad, pero seguramente le podrá ayudar en parte.
- Para todas tareas, **déle tiempo.**
- Cree un **clima de actividad participativo** en el día a día.
- Ponga todos los **medios necesarios** a su alcance.
- **Proporciónele privacidad** en todas las tareas que así lo requieran. Mantenga su dignidad e identidad.
- **Intente estimular su movimiento**, alcances con los brazos, funcionalidad de manos, e incluso desplazamientos.
- **Tenga en cuenta sus opiniones y sus preferencias.** Cuando sea posible, déle opciones para que elija.



## Recuerde

**Haciéndole participe de su autocuidado, asegurará sus sentimientos de autoestima y autovalía.**



7

Además...  
otras necesidades



# 7

## Otras necesidades

Además de las necesidades básicas de automantenimiento considere que hay **otros aspectos importantes de la vida diaria** de la persona en situación de dependencia que hay que cuidar y facilitar.

La facilitación de estos aspectos repercutirá en un mejor entendimiento de la persona a la que atendemos y en una mejora de la calidad de vida de ambos (física y mental).

Estos aspectos son:

### COMUNICACIÓN

- **Es esencial que aprenda a comunicarse con la persona a la que cuida.** Con la palabra, con la mirada, con la expresión, con los gestos... Fíjese en su forma de decirle las cosas y también en sus respuestas.
- A través de la comunicación obtendrá una **retroalimentación** que le servirá de apoyo en la relación de cuidados. Esto le ayudará a conocer cuáles son sus necesidades y expectativas.
- **Mírele a los ojos cuando hable con usted**, y escúchele tratando de comprender lo que le dice. Contéstele y haga que se sienta escuchado y comprendido. Repita lo mismo que le ha dicho pero con otras palabras.
- **No juzgue.** Límitese a escuchar con atención.



- **Respete los tiempos** que la persona en situación de dependencia necesite tanto para expresarse como para comprender.
- **Facilite la fluidez de la conversación** si es necesario. Ayúdele, por ejemplo, cuando nota que se esfuerza por decirle algo y no encuentra la palabra adecuada.
- **Estimule la conversación**, buscando temas de su interés en los que se sienta cómodo.
- Cuando le escuche, **demuéstrele que no tiene prisa y hágalo con interés**.

## INTERACCIÓN SOCIAL Y OCIO

Las secuelas de la discapacidad constituyen un desafío para las relaciones sociales y el ocio. Facilitando este aspecto, usted puede ayudar a que la persona en situación de dependencia **mejore su autoestima** y obtenga **una mayor satisfacción de la vida en general, recuperando el equilibrio psicoafectivo**.

- Considere que pese a la discapacidad hay distintos tipos de actividades sociales y recreativas que la persona a la que cuida todavía es capaz de realizar, si nosotros le proponemos y adaptamos la actividad.
- **Organice actividades diarias de ocio e interacción social**, unas veces dentro del domicilio y otras fuera. Las actividades van a depender de las capacidades de la persona y del entorno. Pueden ser físicas, de tipo recreativo, social o cultural. Pregunte si hay algún servicio de voluntariado para este tipo de actividades (en los servicios sociales, cruz roja, asociaciones, parroquias...).

- Merece la pena **hacer un hueco para este tipo de tareas**. Considere que según sea el estado de la persona y el tipo de actividad elegida, el beneficio es doble: le permitirán también a usted relajarse e incluso delegar por unos momentos. Muchas veces no necesitan atención continua.
- **Fomente la toma de decisiones y participación**. Si es posible, procure que la persona en situación de dependencia decida qué quiere hacer en su tiempo de ocio. Puede ser que le guste más pasear con un conocido; o estar sentado de tertulia; o acudir a un hogar, asociación o cafetería; o leer prensa; o seguir una serie de T.V.; actividades recreativas... Cuando la persona no esté animada, trate siempre de estimular este tipo de actividades, ya que son muy beneficiosas para ambos.
- **Favorezca las relaciones sociales**. Procure que mantenga las redes de relación que tenía antes de la enfermedad, bien sean vecinos, amigos, familia, asociaciones... También puede fomentar la creación de nuevas redes sociales.
- Existen **productos de apoyo** que facilitan el mantenimiento del ocio y actividades recreativas.



Favorecer las relaciones sociales y el ocio de la persona en situación de dependencia, adaptando las tareas y el entorno si es necesario, beneficia:

- **A la persona a la que cuida:** Permite mayor sensación de control sobre su propia vida. Mejora la salud mental y el control del estrés.
- **A usted mismo:** Le permitirá relajarse e incluso delegar la tarea de supervisión por unos momentos.



# 8

## Usted está en **riesgo** cuando...

Es importante que usted sepa detectar a tiempo algunas **señales** para poner solución cuanto antes:

- Nota **cambios de humor frecuentes** en su comportamiento.
- Tiene **reacciones excesivas y exageradas**.
- Ha dejado de mantener el contacto con sus amistades y puede que **su familia esté pasando a un segundo plano**.
- Siente un **dolor muscular generalizado** y cansancio continuo.
- Pueden aparecer **trastornos digestivos**.
- Nota que ha comenzado a fallarle la **atención y concentración**. También la memoria.
- Si todavía trabaja, **en su trabajo** empieza a tener problemas (con los horarios, necesidad de permisos reiterados...).
- **Casi ya no sale de casa**. Sólo lo imprescindible.

Pare, revise la situación y...  
pida ayuda

# 9

Aprenda  
a cuidarse...  
y cuidará mejor



# 8

## Para cuidarse... y cuidar mejor

### ACTITUDES POSITIVAS QUE LE AYUDARÁN:

#### Trate de comprender la situación y organícese

- **Infórmese de problemas a los que deberá enfrentarse y de cómo hacerlo.** Según la enfermedad de base de la persona a la que cuida, ésta pasará por distintas etapas que le limitarán en mayor o menor grado para sus actividades de la vida diaria e incluso afectarán a su conducta. Conocer esto le ayudará a organizar el día a día.
- **Fije tiempos de descanso** entre tarea y tarea.

#### Revise la situación de cuidados, piense y ponga límites

- A veces los cuidados que se prestan resultan excesivos, bien por sobreprotección o por una demanda exagerada de la persona en situación de dependencia.
- **Ponga límites** a los cuidados que presta y a su gasto de tiempo y energía. Analice la situación y piense qué tareas necesitan de su apoyo y cuáles no. Analice también la cantidad de apoyo que necesitan las tareas.

- **Facilite sus tareas como cuidador.** Recuerde que la adaptación del domicilio, la organización de utensilios y el uso de productos de apoyo, puede disminuir su carga de trabajo.
- **Sea capaz de decir NO** ante una demanda de ayuda exagerada e injustificada.
- **Priorice las tareas realmente necesarias del día.** Además, establezca un orden de las mismas con el objetivo de obtener la máxima colaboración de la persona en situación de dependencia.

## Procure llevar una vida sana

- **Descanse cada día lo suficiente.** Si usted enferma las cosas se pondrán peor.
- **Haga todo lo que pueda para conservar su propia salud.** A veces puede aparecer dolor de espalda, dolor muscular, ansiedad, insomnio... No lo ignore, vaya al médico y no se automedique.
- **Salga a pasear** con regularidad.
- **No renuncie a su tiempo de ocio personal.** Procure mantener algunas de las actividades que siempre le han gustado y divertido.
- **No se aíse.** Continúe quedando con los amigos y relacionándose con ellos fuera del entorno de cuidados.

## Controle su **estrés** y sus **sentimientos negativos**

- **No se sienta culpable** del estrés y los pensamientos negativos. Son inevitables, y son el resultado de una situación de sobrecarga mantenida en el tiempo.
- **Conozca y participe en grupos de autoayuda**, relación y desarrollo de la autoestima. Interésese por ellos en centros de salud, servicios sociales y asociaciones.

## Conozca, asuma **sus limitaciones** y pida ayuda.

- **Pida ayuda a familiares y amigos**. No suponga que ellos conocen y entienden su necesidad. Claramente, pídale ayuda y déjese ayudar. Adáptese a lo que le puedan ofrecer, aunque no lo hagan exactamente como usted y no se sienta culpable por ello.
- También puede **solicitar ayuda en los centros de servicios sociales y de salud de su barrio o ciudad**, asociaciones, voluntarios... Si fuese necesario, piense en la posibilidad de contratar a una persona.



# 10

## Recursos para el cuidador



# 10

## Recursos para el cuidador

Estos recursos pretenden aportarle orientaciones prácticas desde diferentes vertientes que le ayudarán a tener un mejor control de la situación.

### PARA OPTIMIZAR LOS CUIDADOS

#### Recursos de Formación:

Saber cómo manejar de manera adecuada la discapacidad de la persona a la que cuida le vendrá muy bien. La formación le aportará estrategias para conocer cómo apoyar las tareas del día a día de la persona en situación de dependencia, poniendo límites a la cantidad de cuidados que precisa según el deterioro.

Para ello existen:

- **Cursos de formación inicial y de formación especializada** que organiza el **Departamento de Servicios Sociales y Familia del Gobierno de Aragón**, a través de la Dirección General de Atención a la Dependencia.
- **Cursos de formación inicial y de formación especializada** que organiza el **Departamento de Servicios Sociales y Familia del Gobierno de Aragón**. A través de la Dirección General de Atención a la Dependencia se organizan cursos coordinados con el Departamento de Salud y Consumo y con el Departamento de Educación, Cultura y Deporte.
- **Fundaciones, federaciones asociaciones y entidades de su comarca o provincia** prestan apoyo a cuidadores

a través de diferentes programas de formación e información. Le pueden aportar estrategias muy concretas para la asistencia diaria.

## Recursos de Apoyo Emocional:

**Son grupos de autoayuda a los que asisten familiares y cuidadores de personas en situación de dependencia. Están guiados por un profesional y ponen en común situaciones particulares cotidianas que resultan difíciles de resolver ocasionando a veces situaciones insostenibles, pero a las que se ofrecen ideas resolutivas.**

En definitiva, participar en estos grupos le aportará estrategias para afrontar mejor las conductas negativas por parte de la persona cuidada y de usted mismo/a.

- El **Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS)** ofrece grupos de apoyo para las personas que cuidan, a través del programa **CuidArte**.
- **Fundaciones, federaciones asociaciones y entidades de su comarca** o provincia prestan también este tipo de apoyo a cuidadores.

## Recursos para la Adaptación del Domicilio y Productos de Apoyo:

**Además de lo ya mencionado en el capítulo referente “Cuidar de una persona en situación de dependencia en su entorno**

habitual. Consideraciones estructurales.”, resultará de gran utilidad que conozca los siguientes recursos que tiene a su disposición, ya que cuentan con personal especializado que puede asesorarle al respecto:

- **Disminuidos Físicos de Aragón (DFA).**

Disponen de Centros de Apoyo Social que por iniciativa promovida por la **Fundación DFA** y el **Gobierno de Aragón (Red Prosa)**, ofrecen a la ciudadanía general, extendiendo su labor a todas comarcas, todo tipo de información relativa a la discapacidad, entre ellos y a través de su **Centro de Ortopedia** ofrecen un servicio de accesibilidad al medio y eliminación de barreras arquitectónicas.

- **Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEPAT).**

Es un centro tecnológico dependiente del **IMSERSO** que cuenta con diferentes áreas donde le pueden orientar sobre temas de accesibilidad, adaptaciones y productos de apoyo (antes ayudas técnicas) para personas con discapacidad y personas mayores.

- **Recursos económicos para adaptar el domicilio y para la adquisición de productos de apoyo.**

En los Servicios Sociales pueden informarle de distintas líneas de ayuda; como por ejemplo: las convocatorias del IASS, el Plan de Rehabilitación urbana de vivienda o subvenciones del (previa prescripción por el médico especialista). En los centros de los Centros de Apoyo Social de DFA, también se puede obtener esta información.

- **Préstamo y/o alquiler de productos de apoyo/ayudas técnicas:** algunas instituciones como Cruz Roja disponen de este servicio. También ortopedias.

## Recursos Asociativos:

**Es muy importante que los conozca. Pida información al trabajador social de su Servicio Social sobre asociaciones especializadas a nivel estatal o de su provincia. En los Centros de Salud, también puede encontrar esta información.** Estos profesionales trabajan a diario con enfermos que tienen el mismo problema que causa la discapacidad de su familiar, valore sus servicios y piense seriamente en la posibilidad de asociarse. Allí le pueden ofrecer información, orientación y asesoramiento no sólo sobre el manejo diario de la persona en situación de dependencia, sino también sobre actividades y talleres que organizan para cuidadores.

## PARA CONSEGUIR TIEMPO

### Recursos de apoyo para el cuidador:

1. **Servicio de Teleasistencia:** Inicialmente, este recurso puede serle de ayuda y aportarle tranquilidad. El servicio está prestado por las comarcas y principales ayuntamientos de la comunidad; aunque también hay otras entidades como Cruz Roja e incluso empresas que disponen de él. Infórmese de las posibilidades en los Servicios Sociales.

**2. Catálogo de Servicios y Prestaciones del Sistema de Atención a la Dependencia (SAAD).** Tras la valoración de la situación de dependencia y en base al Programa Individualizado de Atención (P.I.A.) a través del IASS se ofrecen dos tipos de recursos:

- Servicios establecidos por el **Sistema Aragonés de Atención a la Dependencia:**

CENTRO DE DÍA- NOCHE.

SERVICIO DE ATENCIÓN RESIDENCIAL. Estancias temporales o permanentes.

- Prestaciones económicas establecidas por el **Sistema Aragonés de Atención a la Dependencia:**

PRESTACIÓN ECONÓMICA PARA CUIDADOS EN EL ENTORNO FAMILIAR. Piense que esta prestación puede servirle para adquirir productos de apoyo, que le serán de utilidad en la atención diaria a su familiar. Invertir en ellos es una buena idea.

PRESTACIÓN ECONÓMICA VINCULADA A UN SERVICIO.

**3. Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD).** Prestado por las Comarcas y principales ayuntamientos de la Comunidad Autónoma.

**4. Programas de Respiro y de Servicio de Canguro.** Apoyan al cuidador que de manera temporal precisa ausentarse o simplemente descansar de la situación. Distintas fundaciones, federaciones, entidades y asociaciones disponen de estos programas.

## TIEMPO PARA USTED

### Recursos para su ocio:

**Recuerde que es importante que se organice y consiga algo de tiempo libre para dedicarlo exclusivamente a usted y fuera del entorno de cuidados.**

Algunas sugerencias de cómo mantener su vida social y ocupar este tiempo pueden ser:

- **Actividades y talleres que organizan los ayuntamientos**, a través de sus departamentos sociales, de deportes, de la mujer... organizan distintas actividades y talleres que pueden ayudarle a “desconectar” un poco y a sentirse mejor. Son actividades de tipo cultural, recreativas y de relajación.
- Los **Hogares** (centros del IASS) también organizan actividades de este tipo.
- **Asociaciones culturales.**



### Recursos integrados en el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD)

Piense que siempre es posible solicitar un cambio de PIA por cambio en las necesidades de atención de la persona en situación de dependencia o porque hayan cambiado sus propias circunstancias como cuidador.

Si se da la circunstancia, consulte esta posibilidad al trabajador social de su centro de Servicios Sociales.

## **DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA DEL GOBIERNO DE ARAGÓN**

**[www.aragon.es](http://www.aragon.es)**

{dentro de esta web: Departamento de Servicios Sociales y Familia / Dirección General de Atención a la Dependencia}

Cno. de las Torres, 73. 50008 ZARAGOZA

Tfno.: 976 713 136

[atenciondependencia@aragon.es](mailto:atenciondependencia@aragon.es)

### **Servicio Provincial del Departamento de Servicios Sociales y Familia de Huesca**

José Antonio Llanas Almudévar, 2-4. 22004 HUESCA

Tfno.: 974 238 546

### **Servicio Provincial del Departamento de Servicios Sociales y Familia de Teruel**

Pza. San Francisco, 1. 44001 TERUEL

Tfno.: 978 641 617



## **INSTITUTO ARAGONÉS DE SERVICIOS SOCIALES (IASS)**

**[www.iass.aragon.es](http://www.iass.aragon.es)**

### **Dirección Gerencia del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS)**

Avda. Cesáreo Alierta, 9-11. 50008 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 715 600. Fax: 976 715 601  
[iass@aragon.es](mailto:iass@aragon.es)

## **DIRECCIONES PROVINCIALES**

### **Dirección Provincial del IASS de Zaragoza**

Pº Rosales, 28 Duplicado. 50008 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 716 220. Fax: 976 716 221  
[iassza@aragon.es](mailto:iassza@aragon.es)

### **Dirección Provincial del IASS de Huesca**

Pza. Santo Domingo, 3-4. 22001 HUESCA  
Tfno.: 974 293 333. Fax: 974 293 301  
[iasshuesca@aragon.es](mailto:iasshuesca@aragon.es)

### **Dirección Provincial del IASS de Teruel**

Avda. Sanz Gadea, 11. 44002 TERUEL  
Tfno.: 978 641 313. Fax: 978 641 404  
[iasteruel@aragon.es](mailto:iasteruel@aragon.es)

## CENTROS DE SERVICIOS SOCIALES:

### PROVINCIA DE HUESCA:

#### **Comarca Alto Gállego**

Tfno.: 974 483 311  
Fax: 974 483 437  
ssb@comarcaaltogallego.es

#### **Comarca Bajo Cinca**

Pº Barrón Segoñé, 7  
22520 FRAGA  
Tfno.: 974 472 147  
Fax: 974 473 120  
servicios-sociales@bajocinca

#### **Comarca de Cinca Medio**

Avda. El Pilar, 47  
22400 MONZÓN  
Tfno.: 974 403 593  
Fax: 974 404 755  
ssb@cincamedio.es

#### **Comarca de La Jacetania**

C/ Carmen, 19  
22700 JACA  
Tfno.: 974 357 223  
Fax: 974 355 666  
accionsocial@jacetania.es

#### **Campo de La Litera**

C/ Dr. Fleming, 1  
22500 BINÉFAR  
Tfno.: 974 431 022  
Fax: 974 428 495  
ssbbinefar@lalitera.org

#### **Comarca de Los Monegros**

Avda. Huesca, 24 (Pasaje)  
22200 SARIÑENA  
Tfno.: 974 570 701  
Fax: 974 570 860  
fundaciones@monegros.net

#### **Comarca de la Ribagorza**

Pza. Mayor, 17. 22430 GRAUS  
Tfno.: 974 541 186  
Fax: 974 546 561  
ssbgraus@cribgorza.org

#### **Comarca del Sobrarbe**

Avda. de Ordesa, 79  
22340 BOLTANA  
Tfno.: 974 518 026  
Fax: 974 502 350  
ssbboltana@sobrarbe.com

#### **Somontano de Barbastro**

Avda. de Navarra, 1  
22300 BARBASTRO  
Tfno.: 974 306 332  
Fax: 974 306 281  
ssb@somontano.org

#### **Comarca de la Hoya de Huesca**

C/ Voluntarios de Santiago, 2  
22004 HUESCA  
Tfno.: 974 233 030  
Fax: 974 232 044  
servicios-sociales@hoyadehuesca.es



## CENTROS DE SERVICIOS SOCIALES:

### PROVINCIA DE TERUEL:

#### **Andorra-Sierra de Arcos**

Pº de las Minas, s/n, 1ª planta  
44500 ANDORRA  
Tfno.: 978 843 853  
Fax: 978 844 338  
ssb.sierradearcos@terra.es

#### **Comarca del Bajo Aragón**

Ciudad Deportiva, 1, bajo  
44600 ALCAÑIZ  
Tfno.: 978 871 217  
Fax: 978 830 034  
ssbalcañiz@bajoaragon.es

#### **Comarca del Bajo Martín**

C/ Santa Rosa, 8. 44530 HÍJAR  
Tfno.: 978 820 126  
Fax: 978 821 697  
trabajosocial@comarcabajomartin.es

#### **Comunidad de Teruel**

C/ Yagüe de Salas, 16-1º  
44001 TERUEL  
Tfno.: 978 606 111  
Fax: 978 606 111  
ssociales.aytoteruel@teruel.net

#### **Cuencas Mineras**

C/ Escucha, s/n  
44760 UTRILLAS  
Tfno.: 978 756 795  
Fax: 978 758 419  
cuencasmineras2@hotmail.com

#### **Gúdar-Javalambre**

C/ Hispanoamérica, 5  
44400 MORA DE RUBIELOS  
Tfno.: 978 800 008  
Fax: 978 800 431  
utsmorarubielos@hotmail.com

#### **Comarca del Jiloca**

Avda. Valencia, 3  
44200 CALAMOCHA  
Tfno.: 978 731 618  
Fax: 978 732 290  
ssbcalamocha@comarcadeljiloca.org

#### **Comarca del Maestrazgo**

C/ García Valiño, 7  
44140 CANTAVIEJA  
Tfno.: 964 185 242. Fax: 964 185 039  
ssb@comarcamaestrazgo.es

#### **Comarca del Matarraña**

Avda. Cortes de Aragón, 7  
44580 VALDERROBRES  
Tfno.: 978 890 882  
Fax: 978 890 388  
ssb@matarranya.org

#### **Comarca de Albarracín**

C/ Catedral, 5-3ª planta  
44100 ALBARRACÍN  
Tfno.: 978 704 027  
Fax: 978 704 027  
ssb@comarcadelasierradealbarracin.es



## CENTROS DE SERVICIOS SOCIALES:

### PROVINCIA DE ZARAGOZA:

#### **Comarca del Aranda**

Pza. del Castillo, s/n  
50250 ILLUECA  
Tfno.: 976 548 090. Fax: 976 821 503  
ssbase@comarcadelaranda.com

#### **Comunidad de Calatayud**

C/ San Juan el Real, 6  
50300 CALATAYUD  
Tfno.: 976 881 018. Fax: 976 886 044  
csscalatayud@terra.es

#### **Campo de Belchite**

Ronda de Zaragoza, s/n  
50130 BELCHITE  
Tfno.: 976 830 186. Fax: 976 830 126  
serviciosocial@campodebelchite.com

#### **Campo de Borja**

C/ Mayor, 17. 50540 BORJA  
Tfno.: 976 852 028. Fax: 976 852 941  
sscborja@campodeborja.es

#### **Campo de Cariñena**

Avda. Goya, 23. 50400 CARIÑENA  
Tfno.: 976 622 101. Fax: 976 793 064  
ssb@campodecarinena.org

#### **Campo de Daroca**

C/ Mayor, 60-62. 50360 DAROCA  
Tfno.: 976 545 030. Fax: 976 800 362  
coordinadorassb@comarcadedaroca.com

#### **Bajo Aragón-Caspe**

Pza. Compromiso, 8-9. 50700 CASPE  
Tfno.: 976 639 078. Fax: 976 633 516  
ssb@caspe.es

#### **Cinco Villas**

C/ Justicia Mayor de Aragón, 20,  
1º. Of. 3  
50600 EJECA DE LOS CABALLEROS  
Tfno.: 976 677 559  
Fax: 976 677 572  
accionsocial@comarcacincovillas.es

#### **Ribera Alta del Ebro**

Arco del Marqués, 10  
50630 ALAGÓN  
Tfno.: 976 612 329 / 613 005  
Fax: 976 611 208  
ssbase@rialebro.net

#### **Ribera Baja del Ebro**

Pza. España, 26  
50750 PINA DE EBRO  
Tfno.: 976 165 506  
Fax: 976 165 498  
ssb.pina@riberabaja.es

#### **Tarazona y Moncayo**

Avda. de la Paz, 31, bajo  
50500 TARAZONA  
Tfno.: 976 641 033  
Fax: 976 643 907  
css@tarazona.es

#### **Valdejalón**

Pza. España, 1 bajos  
50100 LA ALMUNIA  
DE DÑA. GODINA  
Tfno.: 976 811 759  
Fax: 976 811 758  
ssbalmunia@valdejalon.es



## DELIMITACIÓN COMARCAL DE ZARAGOZA:

### **Servicios Sociales de Fuentes de Ebro**

Pza. Constitución, 4. 50740 FUENTES DE EBRO  
Tfno.: 976 169 126. Fax: 976 169 106. [ssb@fuentesdeebro.es](mailto:ssb@fuentesdeebro.es)

### **Servicios Sociales Mancomunidad Ribera Izquierda del Ebro**

Pza. España, 16. 50172 ALFAJARÍN  
Tfno.: 976 790 631. Fax: 976 790 632. [social@mrrie.es](mailto:social@mrrie.es)

### **Servicios Sociales Mancomunidad Ribera Bajo Huerva**

Pza. José Antonio, 1-4. 50430 MARÍA DE HUERVA  
Tfno.: 976 124 170. Fax: 976 124 090. [social@bajohuerta.es](mailto:social@bajohuerta.es)

### **Servicios Sociales de Utebo**

Avda. Navarra, 12. Edificio Polifuncional. 50180 UTEBO  
Tfno.: 976 785 049. Fax: 976 785 409. [ssb@ayto-utebo.es](mailto:ssb@ayto-utebo.es)

### **Servicios Sociales Mancomunidad Bajo Gallego**

Cno. de San Juan, 4. 50800 ZUERA  
Tfno.: 976 681 119. Fax: 976 681 352. [serviciosocialdebase@ayunzuera.com](mailto:serviciosocialdebase@ayunzuera.com)

## CENTROS MUNICIPALES DE SERVICIOS SOCIALES AYTO. DE ZARAGOZA

### URBANOS

#### **C.M.S.S. CASCO HISTÓRICO SAN PABLO**

C/ Armas, 61-63. 50003 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 445 066 / 445 289. Fax: 976 431 782. [sscsanpablo@zaragoza.es](mailto:sscsanpablo@zaragoza.es)

#### **C.M.S.S. LA MAGDALENA**

C/ Heroísmo, 5. 50071 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 290 139 / 290 626. Fax: 976 291 202. [sscmagdalena@zaragoza.es](mailto:sscmagdalena@zaragoza.es)

#### **C.M.S.S. CENTRO**

Pº Hernán Cortés, 31-33. 50005 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 220 666. Fax: 976 224 500. [ssccentro@zaragoza.es](mailto:ssccentro@zaragoza.es)

#### **C.M.S.S. DELICIAS**

Parque Delicias, Edif. El Carmen. Centro Cívico Terminillo. 50017 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 312 780. Fax: 976 312 835. [sscdelicias@zaragoza.es](mailto:sscdelicias@zaragoza.es)

#### **C.M.S.S. UNIVERSIDAD**

Centro Cívico Universidad. C/ Violante de Hungría, 4. 50009 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 721 760. Fax: 976 721 759. [sscuniversidad@zaragoza.es](mailto:sscuniversidad@zaragoza.es)

#### **C.M.S.S. SAN JOSÉ**

Centro Cívico Teodoro Sánchez. Pza. Mayor, 2. 50008 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 496 868 / 496 922. Fax: 976 496 180. [sscsanjose@zaragoza.es](mailto:sscsanjose@zaragoza.es)

#### **C.M.S.S. LAS FUENTES**

Centro Cívico Salvador Allende. Avda. Miguel Servet, 57. 50013 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 724 017. Fax: 976 499 880. [ssclasfuentes@zaragoza.es](mailto:ssclasfuentes@zaragoza.es)

**C.M.S.S. LA ALMOZARA**

Centro Cívico Almozara. Avda. Puerta Sancho, 30. 50003 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 404 693. Fax: 976 405 742. sscalmozara@zaragoza.es

**C.M.S.S. OLIVER**

C/ Séneca, 78. 50011 ZARAGOZA. Tfno.: 976 349 563. Fax: 976 345 954  
sscoliver@zaragoza.es

**C.M.S.S. VALDEFIERRO**

Pza. de la Inmaculada, s/n, 2ª. 50012 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 753 808 / 753 809. Fax: 976 753 930. sscvaldefierro@zaragoza.es

**C.M.S.S. TORRERO**

Centro Cívico Torrero. C/ Monzón, 3. 50007 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 259 155 / 259 158. Fax: 976 259 178. ssctorrero@zaragoza.es

**C.M.S.S. ACTUR**

Centro Cívico Río Ebro. Edif. José Martí. C/ Alberto Duce, 2 Dpdo.  
50018 ZARAGOZA. Tfno.: 976 732 750. Fax: 976 733 309. sscactur@zaragoza.es

**C.M.S.S. ARRABAL**

Centro Cívico Tío Jorge. Pza. de San Gregorio, s/n. 50015 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 516 453 / 510 892. Fax: 976 730 262. sscarrabal@zaragoza.es

**C.M.S.S. LA JOTA**

C/ María Virto, s/n. 50014 ZARAGOZA. Tfno.: 976 473 327. Fax: 976 473 327  
ssclajota@zaragoza.es

## RURALES

**C.M.S.S. SANTA ISABEL**

Avda. Santa Isabel, 10. 50058 ZARAGOZA. Tfno.: 976 572 962. Fax: 976 571 881

**C.M.S.S. JUSLIBOL**

C/ Zaragoza, s/n. 50191 ZARAGOZA. Tfno.: 976 517 421. Fax: 976 517 421

**C.M.S.S. SAN JUAN DE MOZARRIFAR**

Pza. España, 9. 50820 ZARAGOZA. Tfno.: 976 150 266. Fax: 976 150 266

**C.M.S.S. MONTAÑANA**

C/ Mayor, 115 (Pabellón de Deportes). 50059 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 575 977. Fax: 976 576 828

**C.M.S.S. SAN GREGORIO**

Cno. de los Molinos, s/n, Alcaldía de Barrio. 50015 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 730 640. Fax: 976 730 640

**C.M.S.S. MOVERA**

Pza. Mayor, 1. 50194 ZARAGOZA. Tfno.: 976 586 454. Fax: 976 586 919

**C.M.S.S. PEÑAFLO**

C/ Del Paso, 43 (Consultorio médico). 50193 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 154 276. Fax: 976 154 169

**C.M.S.S. LA CARTUJA**

Centro Cívico La Cartuja. C/ Autonomía de Aragón, 21. 50720 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 501 304. Fax: 976 500 906

**C.M.S.S. CASABLANCA**

Centro Cívico Casablanca. C/ Ermita, s/n. 50009 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 560 180. Fax: 976 552 826

**C.M.S.S. MIRALBUENO**

Cno. Del Pilón, 147. 50011 ZARAGOZA. Tfno.: 976 328 241. Fax: 976 320 354

**C.M.S.S. CASETAS**

Pza. del Castillo, 7. 50620 ZARAGOZA. Tfno.: 976 786 147. Fax: 976 786 524

**C.M.S.S. MONZALBARBA**

C/ Santa Ana, 34. 50120 ZARAGOZA. Tfno.: 976 462 315. Fax: 976 772 893

**C.M.S.S. GARRAPINILLOS**

Pza. España, s/n. 50190 ZARAGOZA. Tfno.: 976 303 243. Fax: 976 780 220

## FUNDACIONES, ASOCIACIONES, FEDERACIONES Y OTRAS ENTIDADES

**CENTRO ESTATAL DE AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS (CEPAT)**

[www.ceapat.org](http://www.ceapat.org)

C/ Los Extremeños, 1. 28018 Madrid. Tfno.: 917 033 100. Fax: 917 784 117. [ceapat@imserso.es](mailto:ceapat@imserso.es)

**DISMINUIDOS FÍSICOS DE ARAGÓN. [www.dfa-org.com](http://www.dfa-org.com)****Centros de Apoyo Social DFA**

**Huesca:** C/ Aragón, 3. 22006 HUESCA. Tfno.: 974 230 646. [dfa-huesca@fundaciondfa.es](mailto:dfa-huesca@fundaciondfa.es)

**Teruel:** C/ Ripalda, 5. 44001 TERUEL. Tfno.: 978 619 619. [dfa-teruel@fundaciondfa.es](mailto:dfa-teruel@fundaciondfa.es)

**Zaragoza:** C/ Andrés Gurrpide, 8-12. 50008 Zaragoza. Tfno.: 976 595 959  
[dfa@fundaciondfa.es](mailto:dfa@fundaciondfa.es)

**Servicio de Ortopedia DFA**

C/ Miguel Servet, 1. 50002 ZARAGOZA. Tfno.: 976 599 090

**CRUZ ROJA. [www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)**

**Ortopedia de Cruz Roja. Zaragoza.** C/ Joaquina Zamora, 6 local. 50018 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 224 142. [apoyocuidador@cruzroja.es](mailto:apoyocuidador@cruzroja.es)

**Oficina Provincial de Cruz Roja en Teruel.** C/ San Miguel, 3. 44001 TERUEL  
Tfno.: 978 602 609. [teruel@cruzroja.es](mailto:teruel@cruzroja.es)

**Oficina Provincial de Cruz Roja en Huesca.** Pasaje Castillo de Loarre, s/n  
22003 HUESCA. Tfno.: 974 221 186. [huesca@cruzroja.es](mailto:huesca@cruzroja.es)

**COMITÉ DE ENTIDADES REPRESENTANTES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD  
(CERMI). CERMI-Aragón. [www.cermiaragon.es](http://www.cermiaragon.es)**

Pza. de Ortilla, 7. 50015 ZARAGOZA. Tfno.: 976 106 265. Fax: 976 106 264  
[cermiaragon@cermiaragon.es](mailto:cermiaragon@cermiaragon.es)

**CONFEDERACIÓN COORDINADORA DE ENTIDADES PARA LA DEFENSA  
DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA Y ORGÁNICA EN ARAGÓN  
(COCEMFE ARAGÓN). [www.cocemfearagon.org](http://www.cocemfearagon.org)**

**COCEMFE Aragón y Zaragoza.** C/ Concepción Saiz de Otero, 10. 50018 ZARAGOZA  
Tfno.: 976 799 982. Fax: 976 799 984. [cocemfearagon@gmail.com](mailto:cocemfearagon@gmail.com)

**COCEMFE Huesca:** C/ Pedro Arnal Cavero, 22. 22001 HUESCA  
Tfno.: 974 212 091. [cocemfehuesca@gmail.com](mailto:cocemfehuesca@gmail.com)

**COCEMFE Teruel:** C/ Ripalda, 5. 44001 TERUEL. Tfno.: 978 612 151

**ASOCIACIÓN ARAGONESA DE ENTIDADES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL (FEAPS ARAGÓN)**

[www.feapsaragon.org](http://www.feapsaragon.org)

C/ Joaquina Zamora, 4 Bajos. 50018 ZARAGOZA

Tfno.: 976 738 581. Fax: 976 742 306. [feapsaragon@feapsaragon.com](mailto:feapsaragon@feapsaragon.com)

---

**FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES ARAGONESAS PRO SALUD MENTAL (FEAFES-ARAGÓN). [www.feafes.com](http://www.feafes.com)**

C/ Ciudadela, s/n. Pabellón Santa Ana. Parque Delicias. 50017 ZARAGOZA

Tfno.: 976 532 505. [asapme@public.ibercaja.es](mailto:asapme@public.ibercaja.es)

---

**ASOCIACIÓN TUTELAR ASISTENCIAL DE DISCAPACITADOS INTELECTUALES (ATADES). ATADES-Zaragoza (Oficinas centrales). [www.atades.org](http://www.atades.org)**

C/ Octavio de Toledo, 2. 50007 ZARAGOZA. Tfno.: 976 235 010. Fax: 976 250 962  
[comunicacion@atades.org](mailto:comunicacion@atades.org)

---

**ATADES-Huesca. [www.atadeshuesca.org](http://www.atadeshuesca.org)**

C/ Travesía Ballesteros, 10. 22005 HUESCA

Tfno.: 974 212 481. [contacto@atadeshuesca.org](mailto:contacto@atadeshuesca.org)

---

**AGRUPACIÓN TUROLENSE DE ASOCIACIONES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL. ATADI TERUEL. [www.atadi.org](http://www.atadi.org)**

C/ Nicanor Villalta, s/n. 44002 TERUEL. Tfno: 978 610 003. Fax: 978 617 079. [atadi@atadi.org](mailto:atadi@atadi.org)

---

**FEDERACIÓN ARAGONESA DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS (FARL). [www.alzheimeraragon.es](http://www.alzheimeraragon.es)**

C/ Marqués de Ahumada, 1-3. ZARAGOZA. Tfno.: 976 258 862

[info@alzheimeraragon.es](mailto:info@alzheimeraragon.es) / [faralz@hotmail.com](mailto:faralz@hotmail.com)

---

**ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS DE HUESCA (A.F.E.D.A.H.)**

Pza. San Vicente, 4, Bajos (entrada C/ Desengaño). 22002 HUESCA

Tfno.: 974 230 704. [info@alzheimerhuesca.es](mailto:info@alzheimerhuesca.es)

---

**ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER TERUEL. Centro de Día Santa Emerenciana (AFA)**

C/ San Juan Bosco, s/n. 44002 TERUEL. Tfno.: 978 611 453

[afedateruel@mundofree.com](mailto:afedateruel@mundofree.com)

---

**ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER DE ZARAGOZA (A.F.E.D.A.Z.)**

C/ Monasterio de Samos, 8. 50013 ZARAGOZA. Tfno.: 976 412 911. Fax: 976 421 506

[afedazservicios@afedaz.com](mailto:afedazservicios@afedaz.com)

---

**ASOCIACIÓN ARAGONESA DEL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD (A.A.T.E.D.A.). [www.gratisweb.com/aateda](http://www.gratisweb.com/aateda)**

[a-ateda@terra.es](mailto:a-ateda@terra.es)

**Domicilio Social ZARAGOZA:** C/ Poeta Blas de Otero, 2 local 5 (Actur)

50018 ZARAGOZA. Tfnos.: 651 027 962 / 653 952 560

**Domicilio Social HUESCA:** C/ Ntra. Sra. de Cillas, 1, bajo B. 22002 HUESCA

Tfno.: 680 599 589

---



# Guía Básica para el Cuidador

Cuidar a una Persona en Situación de Dependencia



Sistema Aragonés de Atención  
a la **Dependencia**



**GOBIERNO  
DE ARAGON**

Departamento de Servicios Sociales  
y Familia