

# Guía de verificación diaria

## Comodidad y descanso del adulto mayor

Para familiares y cuidadores – Verificación práctica en 4 momentos del día



### Rutina de verificación en 4 momentos

#### Al despertar (5 min)

- ☐ ¿Cómo durmió? ¿Despertó con dolor?
- ☐ Verificar que se levante despacio
- ☐ Observar postura al caminar
- ☐ Estiramientos suaves (2-3 min)

#### Mediodía (pausa y ajustes)

- ☐ Revisar postura en sillón/silla
- ☐ Preguntar por molestias o rigidez
- ☐ Caminar 5-10 pasos juntos
- ☐ Ajustar cojines/almohadas

#### Tarde (preparación)

- ☐ Verificar que no esté muy tiempo sentado
- ☐ Preparar ruta cama-baño (luz nocturna)
- ☐ Revisar que tenga agua y medicinas
- ☐ Evitar siestas largas (máx. 30 min)

#### Antes de dormir

- ☐ Verificar posición de almohadas
- ☐ Altura de cama adecuada (rodilla)
- ☐ Respiración relajada (3-4 respiraciones)
- ☐ Todo al alcance (agua, timbre, lentes)



## Checklist por zonas de la casa

### Recámara

- ☐ Cama a altura correcta (se sienta sin esfuerzo)
- ☐ Almohada mantiene cuello neutro
- ☐ Luz nocturna funcionando
- ☐ Ruta despejada al baño

### Sala/Sillón favorito

- ☐ Sillón con buen soporte de espalda
- ☐ Pies tocan el suelo o reposapiés
- ☐ Mesa/control al alcance sin estirarse
- ☐ Buena iluminación para leer/ver TV

### Comedor

- ☐ Silla estable con respaldo
- ☐ Mesa a altura de codos
- ☐ Espacio para acercar silla
- ☐ Sin obstáculos para levantarse

### Baño

- ☐ Barras de apoyo firmes
- ☐ Tapete antideslizante en regadera
- ☐ Asiento o banco para bañarse
- ☐ Buena iluminación





## Señales de alerta para observar

### Postura y movimiento

- Se encorva mucho al sentarse
- Camina arrastrando los pies
- Se queja al levantarse o sentarse
- Evita moverse o cambiar de posición

### Sueño y descanso

- Se despierta quejándose de dolor
- Ronca muy fuerte con pausas
- Dice que no descansó nada
- Necesita muchas almohadas para estar cómodo

### Dolor y molestias

- Se toca frecuentemente cuello/espalda
- Dice que le hormigean manos/pies
- Dolor que baja por la pierna
- Rigidez que no mejora en el día



## Preguntas clave para hacer cada día

### En la mañana:

- “¿Cómo durmió anoche?”
- “¿Siente algún dolor o rigidez?”
- “¿Se siente descansado?”

### Durante el día:

- “¿Está cómodo en esa posición?”
- “¿Necesita cambiar de posición?”
- “¿Le duele algo?”



## Recordatorios cada hora



Cada 60 min: Levantarse y dar 5-10 pasos



Cada 30 min: Cambiar de posición



Cada 2 horas: Ofrecer agua



Cada 3 horas: Estiramientos suaves

## La comodidad diaria previene problemas futuros

*Observar, preguntar y ajustar. Si hay dolor persistente o cambios súbitos, consultar al médico.*