

# 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

### Recámaras

- 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 hormiguean 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.*