COMODY LIFE MENTE / COLECCIÓN DE GUÍAS

Rutinas y actividades del día a día

Una jornada previsible, flexible y significativa

MANUAL 04 · 18 PÁGINAS

Dirigido a: Familiares

Material informativo. No sustituye la valoración sanitaria ni el asesoramiento individual.
Edición noviembre de 2026.

Contenido

1 Diseñar la rutina 3

2 Despertar y orientación 4

3 Aseo personal 5

4 Vestirse 6

5 Comidas y descansos 7

6 Tareas domésticas 8

7 Salir de casa 9

8 Descanso nocturno 10

9 Calendarios y señales 11

10 Actividades agradables 12

11 Cambios de planes 13

12 Repartir cuidados 14

13 Adaptar la autonomía 15

Plan de acción y seguimiento 16

Preguntas para la consulta 17

Fuentes y recursos 18

Diseñar la rutina

Una secuencia conocida puede reducir incertidumbre; la rigidez excesiva puede generar malestar.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Anote horarios preferidos.
2. Mantenga anclas como comidas.
3. Deje margen para cambios.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si duerme mal, retrase una actividad no imprescindible.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Despertar y orientación

La luz diurna y una bienvenida tranquila ayudan a iniciar el día.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Abra cortinas.
2. Ofrezca una referencia temporal sencilla.
3. Prepare el desayuno sin prisa.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un calendario grande puede apoyar la orientación si le resulta útil.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Aseo personal

El aseo requiere privacidad y puede provocar incomodidad si hace frío o hay dolor.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Prepare materiales.
2. Explique cada paso.
3. Permita elegir el momento.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si rechaza la ducha, ofrezca lavado parcial y retome más tarde.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Vestirse

Reducir decisiones simultáneas puede facilitar la tarea.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Presente pocas prendas.
2. Ordénelas según uso.
3. Ayude solo cuando sea necesario.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Coloque la camiseta antes del jersey sin quitarle la oportunidad de vestirse.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Comidas y descansos

Las transiciones claras ayudan a participar en la jornada.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Mantenga horarios aproximados.
2. Reserve tiempo suficiente.
3. Observe cansancio.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Tras una visita larga, permita descansar antes de comer.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Tareas domésticas

Participar en tareas conocidas puede aportar identidad y utilidad.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Elija actividades seguras.
2. Divida tareas complejas.
3. Reconozca la participación.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Doblar toallas es una alternativa a manejar productos de limpieza.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Salir de casa

Las salidas pueden mantenerse con apoyos ajustados a la orientación y movilidad.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Planifique rutas conocidas.
2. Lleve identificación acordada.
3. Adapte acompañamiento.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Visite un comercio familiar en un horario tranquilo.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Descanso nocturno

El sueño puede alterarse por dolor, medicación, siestas prolongadas u otros factores.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Mantenga luz diurna.
2. Reduzca estímulos nocturnos.
3. Consulte cambios persistentes.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una nueva necesidad frecuente de orinar merece revisión clínica.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Calendarios y señales

Los apoyos externos sirven si se comprenden y se usan sin frustración.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Coloque señales visibles.
2. Use símbolos familiares.
3. Retire apoyos que confundan.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una imagen del inodoro en la puerta puede ayudar a localizarlo.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Actividades agradables

Una actividad útil es aquella que la persona disfruta, no la que completa perfectamente.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Parta de aficiones.
2. Adapte duración.
3. Deténgase si hay malestar.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Escuchar música puede sustituir una manualidad difícil ese día.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Cambios de planes

Los imprevistos requieren explicaciones simples y alternativas.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Avise con antelación si ayuda.
2. Mantenga alguna referencia familiar.
3. Evite sobrecargar.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si se cancela una visita, proponga una llamada o un paseo.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Repartir cuidados

La continuidad mejora cuando quienes ayudan conocen las preferencias y señales de malestar.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Comparta una hoja de rutina.
2. Acuerde relevos.
3. Revise qué ayuda funciona.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

La persona sustituta puede conocer cómo prefiere el desayuno.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Adaptar la autonomía

Las capacidades fluctúan y pueden cambiar con el tiempo.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Observe antes de intervenir.
2. Ofrezca pistas.
3. Revise apoyos con terapia ocupacional.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si una tarea requiere más ayuda, preserve las partes que aún puede hacer.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

FICHA IMPRIMIBLE

Plan de acción y seguimiento

Elija tres prioridades de este manual y acuerde quién ayudará, cuándo y cómo sabrán si la medida resulta útil. No es necesario aplicar todas las pautas a la vez.

Diseñar la rutina

Anote horarios preferidos.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Salir de casa

Planifique rutas conocidas.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Adaptar la autonomía

Observe antes de intervenir.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Preguntas para la consulta

Lleve ejemplos concretos, fechas y las preferencias de la persona. Estas preguntas sirven para iniciar una conversación, no para evaluar ni puntuar capacidades.

Diseñar la rutina

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Comidas y descansos

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Calendarios y señales

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Adaptar la autonomía

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Fuentes y recursos

Referencias para ampliar información. Los ejemplos de este manual son ficticios y las fichas son herramientas de organización, no escalas clínicas validadas.

OMS · Demencia

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia

NICE · Guía NG97: demencia

https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/chapter/recommendations

OMS · iSupport para cuidadores

https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241515863

CEAFA · Asociaciones y recursos

https://www.ceafa.es/

Importante

Consulte con su centro de salud o servicios sociales para adaptar las pautas. En España, ante una emergencia grave, llame al 112. El contenido no ha sido sometido a revisión clínica o jurídica independiente.