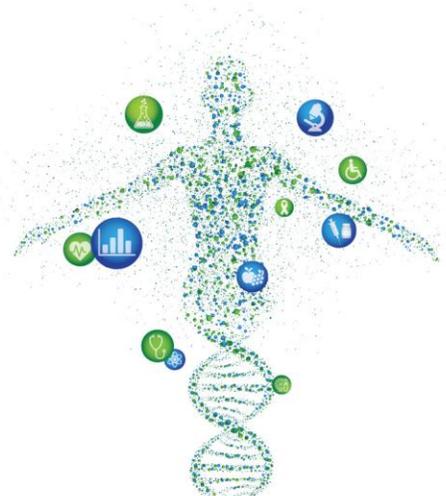
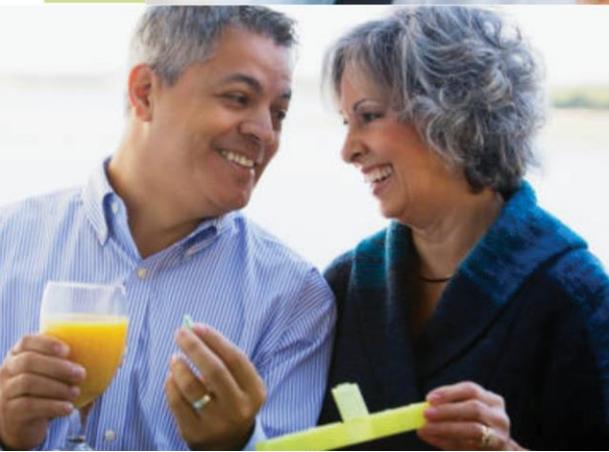




Cuidando a otros:
consejos para medicamentos
y dispositivos

KIT DE
HERRAMIENTAS
DE REDES
SOCIALES PARA
SOCIOS





Cuidando a otros: consejos para medicamentos y dispositivos

Kit de herramientas de redes sociales para socios

A medida que la población de los EE. UU. envejece, más personas se están convirtiendo en cuidadoras para familiares y amigos. Para la mayoría de las mujeres, el cuidado de otras personas puede convertirse en una parte normal de la vida cotidiana. Aunque estas responsabilidades pueden ser divertidas y gratificantes, también pueden presentar nuevos desafíos.

La Oficina de Salud de la Mujer de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) tiene información para ayudar a las mujeres a cuidar de sus seres queridos mientras también cuidan de su propio bienestar. Los temas incluyen consejos para ayudar a las cuidadoras a:

- Preparar los alimentos de manera segura.
- Administrar los medicamentos y dispositivos médicos en el hogar.
- Aprender sobre el estado de salud de sus seres queridos.
- Mantener a su ser querido al día con sus tratamientos.
- Recordar sus propias necesidades de salud.
- ¡...y mucho más!

Este kit de herramientas provee ejemplos de recursos de medios sociales que su organización puede usar para ayudar a las personas que cumplen el rol de cuidadores. Por favor no dude en adaptar estos recursos para satisfacer mejor las necesidades de su organización y de las personas a las que sirve. Para obtener más información, visite <https://go.usa.gov/xySvz>.

Contenido

Muestras de tweets	3
Muestras de posts de Facebook	4
Muestra de entrada de blog	5
Muestras de gráficos	6



Muestras de tweets

1. ¿Ayuda a un ser querido a administrar medicamentos o dispositivos médicos? Aprenda a evitar errores comunes: <https://go.usa.gov/xySwq>
2. Si prepara comidas para un adulto mayor, aprenda más sobre cómo preparar alimentos de manera segura: <https://go.usa.gov/xySwx>
3. ¿Cuida a un ser querido? Recuerde también de cuidarse: <https://go.usa.gov/xySw4>
4. ¿Está ayudando a un familiar o amigo a administrar su atención médica? Obtenga consejos sobre cómo ayudarlos con sus medicamentos y su equipo médico: <https://go.usa.gov/xySwq>
5. ¿Cuida a un ser querido? Use estos recursos para ayudar: <https://go.usa.gov/xySvz>
6. ¡Mantenga a sus seres queridos lo más saludable posible! Obtenga información sobre el cuidado aquí: <https://go.usa.gov/xySvz>
7. ¿Es usted parte de la “generación sándwich” que brinda cuidado tanto a sus hijos como a sus padres? Use estos consejos para ayudarle a manejar la salud de sus seres queridos: <https://go.usa.gov/xySvz>
8. ¿Administra medicamentos para un ser querido? ¿Está preocupada por cometer un error? Revise estos consejos de seguridad: <https://go.usa.gov/xySwq>
9. ¿Está cumpliendo el rol de cuidadora? Si ayuda a un familiar o amigo a administrar su atención médica o medicamentos, la respuesta es sí. Revise esta información útil para las cuidadoras: <https://go.usa.gov/xySvz>
10. ¿Nueva en el rol de cuidar de otro? Aprenda cómo puede ayudar a sus seres queridos: <https://go.usa.gov/xySvz>
11. Obtenga información sobre cómo manejar los desafíos comunes para las cuidadoras, como el sueño, los dispositivos médicos y la preparación para emergencias: <https://go.usa.gov/xySw2>
12. ¿Sabía que las cuidadoras descuidan su propia salud a menudo? Manténgase saludable para que pueda mantener saludables a quienes cuida. Siga estos consejos: <https://go.usa.gov/xySw4>



Muestras de posts de Facebook

1. ¿Ayuda a su madre a asegurarse que tome sus medicamentos en el momento adecuado? ¿Prepara comidas para un amigo adulto mayor? ¿Maneja la atención médica de su padre?

Entonces es parte de los millones de estadounidenses que ayudan a sus seres queridos a estar lo más saludables posible. Tal vez no se considere una cuidadora, pero desempeña un papel vital que puede ser exigente y gratificante. [La página web sobre cuidando a otros](#) de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA tiene recursos para ayudarle a:

- Ayudar en el manejo seguro de medicamentos y dispositivos médicos.
 - Aplicar los principios de seguridad alimentaria al preparar comidas.
 - Manejar asuntos como problemas con el sueño, el control de la vejiga y el equipo médico.
 - Aprender sobre el estado de salud de su ser querido.
 - Cuidarse mientras administra el cuidado de sus seres queridos.
2. ¿Ayuda a un ser querido a administrar medicamentos o a usar dispositivos médicos? Consulte estos consejos en [la página web sobre cuidando a otros](#) de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA para mantener a su ser querido seguro y al día con su tratamiento:
 - [Mantenga una lista](#) de todos los medicamentos y las dosis. Incluya medicamentos recetados y de venta sin receta médica, vitaminas, y suplementos herbales y dietéticos.
 - Dé la cantidad correcta de medicamento en el momento adecuado. Pregúntele a un proveedor de atención médica si tiene preguntas.
 - Guarde los medicamentos de forma segura. Asegúrese que los medicamentos se tomen solo cuando deben tomarse, y solo por la persona adecuada.
 - Use los dispositivos médicos en el hogar de manera segura. Pídale a un proveedor de atención médica que le muestre cómo usarlos de manera segura.

Para más consejos, visite <https://go.usa.gov/xySvz>.



Muestra de entrada de blog

Cuidando a otros

[El nombre de su organización] está trabajando con [la Oficina de Salud de la Mujer](#) de la FDA para apoyar a los millones de estadounidenses que cuidan a otros ayudando a familiares y amigos a administrar medicamentos y dispositivos médicos en el hogar.

Aquí hay 4 [consejos para los cuidadoras](#):

1. **Infórmese de los hechos.** Necesita saber para qué sirve cada medicamento y cómo debe tomarse. También necesita saber cómo funciona cada dispositivo.
2. **Siga las indicaciones.** Tomar demasiada o muy poca medicina puede enfermar gravemente a su ser querido. Use los medicamentos y dispositivos según las indicaciones.
3. **Manténgase organizada.** Los pasos simples pueden ayudar a su ser querido a mantenerse seguro y a mantener su rutina de medicamentos. También pueden ayudar a facilitar su trabajo. Mantenga un registro de cualquier cambio en la salud de su ser querido. Reporte problemas a su proveedor de atención médica.
4. **Esté preparada.** No sea tomada por sorpresa. Haga un plan para emergencias.

Para obtener más consejos y recursos de divulgación gratuita, visite [la página web sobre cuidando a otros](#) de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA.



Muestras de gráficos

Use estos gráficos en sus cuentas de Facebook o Twitter para acompañar los mensajes de redes sociales mencionados anteriormente.

Facebook



Cuidando a otros



OFFICE OF WOMEN'S HEALTH
go.usa.gov/xySvz

Haga clic en la imagen para descargar

Twitter



OFFICE OF WOMEN'S HEALTH
go.usa.gov/xySvz

Haga clic en la imagen para descargar