

# GUÍA PARA FAMILIAS **IN HOME**

Una guía práctica para familias que necesitan organizar el cuidado en casa con seguridad y estructura profesional

¿Qué hacemos?

- ✓ Confianza en el cuidador
- ✓ Tranquilidad para la familia
- ✓ El apoyo que necesitamos



# Los 12 pasos para organizar el cuidado en casa

Guía práctica IN HOME



Capítulo 1  
La decisión



Capítulo 2  
Qué hace una  
empresa profesional



Capítulo 3  
Selección del  
cuidador



Capítulo 4  
Organización  
del servicio



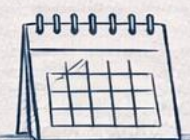
Capítulo 5  
Reemplazos y  
continuidad



Capítulo 6  
Supervisión  
y control



Capítulo 7  
Marco legal



Capítulo 8  
Costos y contratación



Capítulo 9  
Señales de alerta



Capítulo 10  
El rol de la familia



Capítulo 11  
Errores frecuentes



Capítulo 12  
Cómo elegir bien

## **¿Por qué escribimos esta guía?**

### **Acompañamos familias todos los días**

Sabemos que el cuidado en casa comienza con buena intención, pero sin estructura puede volverse desgastante y riesgoso

Esta guía nace de la experiencia real, para ayudarte a organizar antes de que aparezca la urgencia

## Capítulo 1

### La decisión que nadie planifica

El cuidado en casa casi nunca comienza como una decisión formal.

Empieza con pequeños gastos: acompañar a una consulta, ayudar con la medicación, quedarse una noche más

Lo que parecía temporal se vuelve frecuente. Lo que era ocasional se vuelve rutina

La familia no lo percibe como un cambio estructural

Simplemente responde a una necesidad

Pero sin advertirlo, el hogar empieza a reorganizarse alrededor de una nueva dependencia

El punto clave no es el diagnóstico. Es la transformación del día a día

Cambian los horarios

Cambian las prioridades

Cambian los roles familiares

Cuando el cuidado aparece, también aparece una nueva responsabilidad continua

La mayoría de las familias cree que podrá sostenerlo “mientras haga falta”

Lo que no siempre se evalúa es cuánto tiempo, con qué estructura y bajo qué nivel de exigencia

Tomar conciencia de que el cuidado no es un episodio sino una etapa es el primer paso para organizarlo correctamente

## Capítulo 2

### Lo que empieza a cambiar (aunque no lo notes)

El cuidado modifica dinámicas silenciosamente

Al principio se adapta la agenda. Luego se reorganizan actividades laborales  
Más adelante se postergan decisiones personales. El cambio es progresivo

Aparecen nuevas tareas:

- Supervisar medicación

- Asistir en higiene o movilidad

- Coordinar turnos médicos

- Permanecer atentos ante cualquier síntoma

También cambian los estados emocionales:

- Preocupación constante

- Sensación de alerta

- Miedo a que algo ocurra cuando nadie está mirando

Muchas veces la familia minimiza estas señales porque “todavía se puede”

Pero el esfuerzo sostenido sin organización comienza a acumular desgaste

El cuidado no solo impacta en quien lo recibe

Impacta en toda la estructura familiar

Reconocer estos cambios no es exagerar la situación

Es comenzar a verla con claridad

## Capítulo 3

### Cuando la buena voluntad no alcanza

El compromiso familiar es valioso

Pero no reemplaza la organización

Muchas familias sostienen el cuidado con esfuerzo, dedicación y presencia constante. Durante un tiempo funciona. Hasta que aparecen imprevistos:

Una caída

Una descompensación

Una noche sin descanso

Un familiar agotado

En ese momento se evidencia algo importante: la voluntad no es un sistema

Sin horarios definidos, sin roles claros, sin reemplazos previstos, cualquier imprevisto genera tensión y riesgo

La improvisación puede resolver un día

No puede sostener un proceso prolongado

Tomar conciencia de este límite no implica fracaso. Implica madurez

El cuidado necesita estructura para proteger a la persona asistida y también a la familia

## Capítulo 4

### Señales de que el cuidado se está volviendo riesgoso

El cuidado domiciliario no se vuelve peligroso de un día para otro

El riesgo aparece cuando el esfuerzo supera la estructura

Existen indicadores claros que muchas familias detectan, pero postergan:

- Una caída reciente

- Dificultad creciente para moverse

- Cambios en la lucidez o en el comportamiento

- Medicación que se administra sin registro

- Supervisión nocturna insuficiente

Fatiga acumulada de los familiares que cuidan

Cuando estas situaciones aparecen, el problema no es solo la salud de la persona asistida. Es la fragilidad del esquema de cuidado

El riesgo no siempre es visible

Muchas veces se manifiesta en pequeños errores:

- Olvidar una dosis

- No detectar una descompensación a tiempo

- Demorar una consulta necesaria

- Subestimar una señal de alerta

- El cuidado requiere atención constante

Cuando la organización no acompaña, el margen de error se reduce

## CAPÍTULO 5

### El desgaste del familiar que cuida

Toda estructura de cuidado suele concentrarse en una persona

Esa figura sostiene, organiza y supervisa

Pero nadie puede sostener tensión permanente sin consecuencias

El desgaste no siempre se reconoce a tiempo

Aparece de forma progresiva:

Cansancio persistente

Irritabilidad

Dificultad para concentrarse

Sensación de estar siempre “para todo”

Falta de descanso real

Cuando el familiar principal se agota, el riesgo aumenta

No por falta de compromiso, sino por saturación

Un error frecuente es creer que pedir ayuda es debilidad

En realidad, es prevención

El cuidado sostenido necesita pausas, relevos y coordinación

Si todo depende de una solo familiar, el cuidado es frágil

## CAPÍTULO 6

### Los riesgos ocultos dentro del hogar

El hogar es un espacio familiar y seguro. Pero cuando existe dependencia física o cognitiva, puede transformarse en un entorno de riesgo

Algunas situaciones frecuentes:

Alfombras sueltas o pisos resbaladizo

Baños sin apoyo adecuado

Escaleras sin supervisión

Medicación almacenada sin control

Errores en dosis o combinaciones de medicamentos

Falta de acompañamiento durante la noche

También existen riesgos menos visibles:

Soledad prolongada

Cambios de conducta no detectados

Deshidratación      Alimentación inadecuada

El problema no es la vivienda:

Es la ausencia de evaluación profesional del entorno

Un esquema organizado analiza el hogar como parte del cuidado

Ajusta, previene y reduce probabilidades de accidentes

Prevenir no es dramatizar, es anticiparse

## CAPÍTULO 7

### Profesionalizar el cuidado no es delegar el afecto

Muchas familias retrasan la decisión de incorporar apoyo porque sienten que hacerlo es “soltar” su responsabilidad. Pero profesionalizar no significa reemplazar el vínculo, significa ordenar el proceso.

Hay una diferencia importante entre:

- Contratar a alguien de manera informal

- Tener un cuidador independiente

- Contar con una estructura organizada detrás

- Un cuidador puede ser comprometido y humano

Pero sin supervisión, sin reemplazos previstos y sin coordinación central, el esquema depende de una sola persona

Cuando el cuidado se profesionaliza:

- Se realiza una evaluación inicial. Se define modalidad adecuada

- Se establecen responsabilidades claras. Existe supervisión

- Hay continuidad ante ausencias.

- La familia no deja de estar presente

- Deja de estar sola frente a la organización

Profesionalizar es proteger el vínculo afectivo, porque reduce el desgaste y la improvisación

## CAPÍTULO 8

### Qué diferencia a un servicio organizado

No todos los servicios funcionan del mismo modo, la diferencia no está en “ofrecer horas” está en cómo se estructura el proceso.

Un servicio organizado:

- Evalúa antes de asignar

- Selecciona perfil según necesidad real

- Supervisa periódicamente

- Coordina cambios

- Activa reemplazos ante imprevistos

- Define alcances y responsabilidades con claridad

Un esquema sin estructura puede funcionar mientras nada falle, pero el cuidado domiciliario siempre enfrenta imprevistos.

La organización no elimina dificultades reduce el impacto cuando aparecen

La previsión es lo que transforma un servicio en un sistema

## CAPÍTULO 9

### Cómo trabaja IN HOME

**IN HOME** trabaja con un método. El proceso comienza con una evaluación personalizada para comprender:

Nivel de dependencia      Necesidades específicas

Entorno del hogar      Dinámica familiar

A partir de ese análisis se define:

Modalidad de acompañamiento      Perfil adecuado del cuidador

Horarios y organización      El acompañamiento no termina con la asignación

Incluye:      Seguimiento      Supervisión

Coordinación ante cambios

Reemplazos organizados ante ausencias

La familia mantiene el rol afectivo y las decisiones centrales

**IN HOME** aporta estructura, continuidad y respaldo

### ¿Qué nos diferencia?

Evaluación inicial personalizada.

Selección adecuada según perfil real

Supervisión continua

Reemplazos organizados

Coordinación ante cambios. Respaldo institucional

## CAPÍTULO 10

### Escenarios frecuentes que vemos en las familias

Cada situación es distinta, pero hay patrones que se repiten

#### **Escenario 1:** Alta hospitalaria inesperada

La familia vuelve a casa con indicaciones médicas, medicación nueva y miedo a cometer errores. No hay experiencia previa organizando cuidados

#### **Escenario 2:** Deterioro progresivo

La dependencia aumenta lentamente. Lo que antes se hacía solo ahora requiere asistencia. El cambio es gradual, pero constante

#### **Escenario 3:** Cuidador agotado

Una persona sostiene todo. Al principio funciona. Después aparece el cansancio acumulado y la tensión familiar

#### **Escenario 4:** Cuidador informal sin respaldo

Se contrata a alguien por recomendación. No hay contrato claro, supervisión, ni reemplazos previstos, todos los casos el problema no es la intención es la falta de estructura

Identificar en cuál de estos escenarios se encuentra la familia permite actuar antes de que aparezca una crisis mayor

## CAPÍTULO 11

### Errores frecuentes al organizar el cuidado

Hay decisiones que parecen prácticas en el corto plazo, pero generan complicaciones después

Algunos errores habituales:

Elegir únicamente por precio

Contratar sin referencias verificables

No definir responsabilidades concretas

No establecer horarios claros

No prever reemplazos

No revisar periódicamente el esquema

El cuidado no falla por mala intención

Falla cuando no tiene reglas claras

Un error común es esperar a que ocurra para recién organizar

La prevención siempre es menos costosa que la urgencia

Tomar decisiones informadas reduce riesgos y mejora estabilidad

## CAPÍTULO 12

### Tomar la decisión correcta

Después de reconocer los cambios, los riesgos y las alternativas, llega el momento más importante: decidir.

Postergar la organización no elimina la necesidad, solo traslada el problema hacia adelante.

Una evaluación estructurada permite:

Analizar la situación real

Detectar vulnerabilidades

Definir modalidad adecuada

Diseñar un esquema sostenible

Organizar el cuidado no es delegar el afecto

Es fortalecer el proceso para que pueda mantenerse en el tiempo

La familia conserva el vínculo

La estructura aporta estabilidad

Cuando el cuidado se ordena, el entorno cambia:

Disminuye la tensión

Aumenta la previsibilidad

Se reducen los errores

Se protege a todos los involucrados

## Próximo paso

Si estás leyendo esta guía es porque el cuidado ya es una realidad en tu hogar

Podemos ayudarte a organizarlo correctamente desde el inicio

En IN HOME realizamos una evaluación inicial para:

Analizar la situación real

Detectar riesgos

Definir modalidad adecuada

Establecer un esquema sostenible

Contactanos y coordinamos una primera entrevista



**3541274644**



**Inhomeserviciospersonasmayores**

<https://www.instagram.com/inhomeserviciospersonasmayores?igsh=YmRybnBtbWphOTU%3D>