EBOOK



GUíA ESENCIAL 2026

PARA ENCONTRAR APOYO SEGURO Y PROFESIONAL

KIPERS

EBOOK

Guía esencial 2026: Encuentra apoyo seguro y profesional

Preguntas frecuentes al contratar a un cuidador para el adulto mayor

1 ¿Mi familiar necesita un cuidador? Las señales que no debes ignorar

2 Cuando tú también necesitas ayuda: señales de agotamiento familiar

3 ¿Qué hace realmente un cuidador? (Y qué no hace)

4 ¿Puedo contratar un cuidador solo por horas? Entendiendo los servicios de Kipers

5 Checklists esenciales: cómo saber cuándo pedir ayuda

6 El primer día con un cuidador: acuerdos, expectativas y señales de una buena elección



Introducción



Buscar un cuidador para un ser querido no es una decisión sencilla. Nunca lo es.

Surge en momentos de duda, preocupación y desgaste emocional: cuando empiezas a notar pequeños olvidos, caídas, cambios de ánimo, o cuando tú mismo ya no puedes con todo.

Muchas familias nos dicen lo mismo:

- No sé exactamente qué hace un cuidador.
- ¿Lo necesito por horas, por turnos o solo ciertos días?
- ¿Cómo sé si es confiable?
- ¿En qué me va a ayudar y en qué no?

Esta guía nació para responder esas preguntas. Para acompañarte en este proceso. Para orientarte en lo esencial.

Aquí reunimos las dudas más frecuentes que escuchamos cada día en Kipers, junto a información concreta y ejemplos reales. Queremos que esta guía sea lo que muchas familias quisieron tener antes: un manual claro, práctico y humano para tomar decisiones informadas.



¿Mi familiar necesita un cuidador?

Las señales que no debes ignorar



A veces, el proceso comienza de forma silenciosa: un plato sin lavar, un pequeño olvido, un comentario repetido varias veces en la misma conversación.

Otras veces, ocurre algo repentino —una caída, un episodio de confusión, un medicamento mal tomado— y la duda ya no puede posponerse.

Señales físicas

Las señales más visibles suelen aparecer primero:

- Caídas frecuentes o moretones sin explicación clara.
- Pérdida de equilibrio, caminar más lento o apoyarse en muebles.
- Dificultad para levantarse, subir escaleras o moverse con seguridad.
- Higiene descuidada: dejar de bañarse, de cambiarse la ropa, de arreglarse.
- Bajada de peso, pérdida de apetito o saltarse comidas sin darse cuenta.
- La casa empieza a desordenarse o no se ve como antes.

Ejemplo real

María notó que su mamá, antes meticulosa con su casa, llevaba semanas con la ropa acumulada. Al llamarla, la sentía apagada. El día que olvidó cerrar la llave del gas, entendió que ya no era solo cansancio: era una señal clara de que necesitaba apoyo.

Señales emocionales y cognitivas

El deterioro emocional o mental puede ser más difícil de notar:

- Olvida conversaciones recientes o repite preguntas.
- Está irritable, frustrado o más ansioso.
- Evita salir o sociabilizar.
- Pierde interés en actividades que antes disfrutaba.
- Se confunde en lugares familiares.

Por qué no esperar a que ocurra algo grave

La intervención temprana no significa "quitar autonomía"; significa protegerla.

Un cuidador evita riesgos, organiza rutinas y sostiene el ánimo de forma diaria. Es un apoyo, no un reemplazo de la familia.

Si reconoces varias señales, esta guía te ayudará a dar el siguiente paso con claridad y confianza.



02

Cuando tú también necesitas ayuda

Señales de agotamiento familiar



El desgaste que no se ve

Ana, por ejemplo, cuidaba a su mamá mientras trabajaba desde casa. Preparaba alimentos, organizaba medicamentos, atendía reuniones y pasaba noches en vela por miedo a que algo pasara.
Un día, mientras intentaba recordar si había dado el remedio de las 8, se dio cuenta de que llevaba tres semanas sin dormir completo. Estaba exhausta, pero no lo veía como una señal… hasta que una amiga le preguntó:
"¿Y tú, quién te cuida a ti?"

Señales físicas de agotamiento:

- Cansancio incluso después de dormir.
- Dolores de cabeza, espalda y tensión muscular.
- Cambios de peso sin explicación.
- Resfríos o enfermedades frecuentes.
- Descuidar tu propia alimentación o controles médicos.

Señales emocionales

- Irritación fácil, frustración constante.
- Sentimiento de culpa permanente.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Sensación de soledad incluso acompañado.
- Abandono de actividades personales.

Dato relevante: Según la Universidad Católica de Chile (2022), el 63% de los cuidadores familiares presenta fatiga crónica y el 58% síntomas de depresión leve o moderada.

Pedir ayuda no es rendirse

Un cuidador profesional permite:

- Liberar tiempos de descanso real.
- Asegurar que tu familiar esté acompañado y seguro.
- Recuperar tu rol original: volver a ser hijo, no solo cuidador.

Checklist rápido: ¿necesitas apoyo?

Si respondes "sí" a dos o más de estas preguntas, es momento de pedir ayuda:

- ¿Duermes menos de 6 horas por preocupación?
- ¿Te sientes ansioso o triste la mayoría del tiempo?
- ¿Has dejado de lado tus citas o compromisos personales?
- ¿Te dicen que "te ves agotado"?
- ¿Sientes miedo de dejar solo a tu familiar, incluso un momento?

No tienes que hacerlo solo. Esta guía también es para ti.



03

¿Qué hace realmente un cuidador?

(Y qué no hace)



Una de las grandes confusiones que enfrentan las familias es esta: ¿Qué hace un cuidador y qué no está dentro de sus funciones?

Y aquí hay una aclaración clave para Chile:

- Un cuidador NO ES una nana ni servicio doméstico.
- No está para hacer aseo general, lavar baños, cocinar para toda la familia o limpiar la casa completa.
- Su rol es totalmente distinto: está enfocado en el bienestar, seguridad, salud y dignidad del adulto mayor.

A continuación, desglosamos cada área con ejemplos reales.



1. Activación cognitiva y compañía

(Mantener la mente activa y el corazón acompañado)
Con el envejecimiento, la estimulación cognitiva se vuelve fundamental. No se trata de ejercicios complejos, sino de interacciones humanas significativas que mantienen la memoria, la atención y la orientación.

¿Qué hace un cuidador en esta área?

- Conversa diariamente para ejercitar la memoria.
- Revive historias familiares y anécdotas.
- Revisa la fecha, estación del año, día de la semana.
- Mira fotos con el adulto mayor y comenta recuerdos.
- Juega cartas, ajedrez, memorices, crucigramas o dominó.
- Establece listas y rutinas simples que organizan el día.

¿Por qué importa?
La compañía emocional reduce la soledad, mejora el ánimo y disminuye el riesgo de depresión y ansiedad.
Una cuidadora no solo “está”: sostiene.



2. Aseo personal, baño y seguridad en el baño

Este es uno de los apoyos más delicados y significativos.

El baño es un lugar de alto riesgo y de mucha vulnerabilidad emocional.

Un cuidador puede ayudar en:

- Supervisión desde fuera del baño si el adulto mayor puede hacerlo solo.
- Apoyo físico para entrar y salir de la ducha.
- Asistencia directa en el aseo (lavado de cabello, higiene íntima).
- Cambio de ropa.
- Prevención de caídas y acompañamiento seguro.
- Contención emocional en un momento sensible.

El impacto real

Carolina instaló barras y una silla de ducha para su papá, don Ricardo.
El cuidador no solo le dio seguridad: le devolvió autoestima.
Volvió a mirarse al espejo con orgullo.



3. Alimentación y cocina segura

Aquí surge otra confusión frecuente: El cuidador no es cocinero personal ni hace compras para la familia.

Su rol está en la seguridad alimentaria del adulto mayor.

Funciones:

- Preparar comidas simples, blandas y saludables.
- Supervisar que la persona coma a horarios y en porciones adecuadas.
- Fomentar la hidratación.
- Adaptar comidas a indicaciones médicas.
- Hacer del momento de comer un espacio social y agradable.

Ejemplos de preparaciones típicas para un adulto mayor:

- Puré de zapallo con pollo desmenuzado
- Ensalada de atún con palta y huevo
- Compota de manzana y pera

Lo que NO hace:

- Cocinar para toda la familia.
- Limpieza profunda de la cocina.
- Comprar insumos generalizados que no estén relacionados al cuidado del adulto mayor.



4. Cambio de pañales, cuidado de la piel y apoyos básicos

Para familias con adultos mayores postrados, este apoyo es fundamental.
El cambio de pañales requiere técnica, paciencia y respeto.

Un cuidador puede:

- Preparar el espacio.
- Retirar el pañal usado con delicadeza.
- Higienizar de forma correcta (de adelante hacia atrás).
- Colocar el pañal limpio.
- Revisar posibles lesiones o irritaciones.
- Cuidar la piel para prevenir escaras.

Importancia de una cama clínica

Facilita la muda, evita lesiones y mejora el bienestar del adulto mayor.



5. Medicamentos: supervisión y organización

Los errores en medicamentos son uno de los mayores riesgos para adultos mayores.

Un cuidador sí puede:

- Organizar el pastillero semanal.
- Supervisar la toma diaria.
- Registrar dosis omitidas.
- Acompañar en hidratación.
- Avisar a la familia sobre efectos secundarios.
- Coordinar reposición o acompañamiento para nuevas recetas.

Un cuidador NO puede:

- Administrar medicamentos no indicados por un doctor.
- Cambiar la dosis sin indicación médica.



6. Sondas y procedimientos más complejos

Aquí entra una distinción importante:

Un cuidador puede:

- Supervisar sondas instaladas por profesionales.
- Asegurar higiene e integridad del área.
- Monitorear signos de alarma.

Pero una enfermera o TENS debe realizar:

- Instalación o cambio de sondas.
- Inyecciones intramusculares o intravenosas.
- Curaciones complejas.
- Administración EV.

Muchas familias combinan ambos apoyos:

enfermera para procedimientos + cuidador para acompañamiento diario.



04

¿Puedo contratar un cuidador solo por horas?

Entendiendo los servicios de Kipers

Cuando una familia nos contacta por primera vez, casi siempre llega con una misma duda:
“No sé si necesito un cuidador todo el día… ¿se puede contratar solo unas horas?”

Y sí, se puede. No todos los adultos mayores requieren apoyo permanente, y no todas las familias necesitan un servicio 24/7.

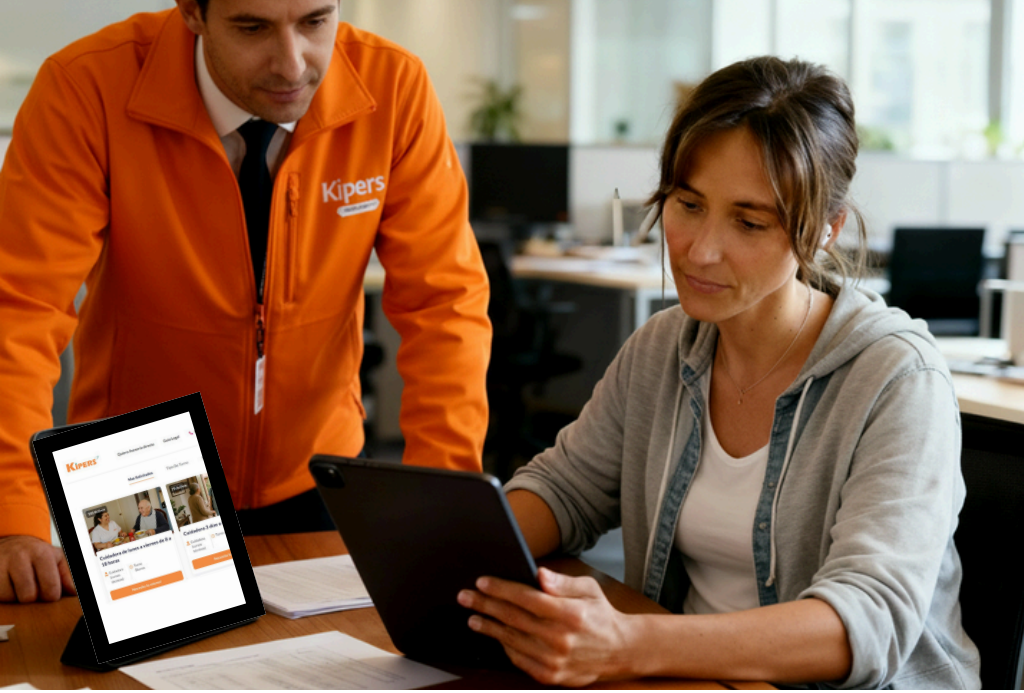
En Kipers comprendemos que cada situación es distinta, por eso ofrecemos una variedad de modalidades flexibles que se adaptan a lo que realmente necesitas, sin presiones ni paquetes rígidos.

Algunas familias solo necesitan apoyo por la mañana, cuando el adulto mayor requiere mayor energía para levantarse, asearse y comenzar el día.

Otras necesitan apoyo por la tarde para supervisar medicamentos, acompañar en actividades cognitivas o simplemente evitar la soledad.

Y están también los casos en que se busca un turno nocturno para acompañar a un adulto mayor que se desorienta en la noche, se levanta varias veces o necesita vigilancia para evitar caídas.

Lo importante no es la cantidad de horas, sino la calidad del acompañamiento.



En Kipers trabajamos con tres modalidades:

✅ **Turnos por horas**

Perfecto para quienes necesitan acompañamiento parcial. Puede ser de 4, 6 u 8 horas. Es ideal para rutinas estructuradas: baño, alimentación, compañía, ejercicios suaves y supervisión general. Muchas familias empiezan por aquí cuando recién están evaluando el nivel de apoyo necesario.

✅ **Turnos diurnos completos**

Pensado para adultos mayores con dependencia media o que requieren apoyo constante para mantener una rutina segura. Incluye acompañamiento integral durante el día, asistencia en las comidas, higiene, medicamentos y actividades cognitivas.

✅ **Turnos nocturnos**

Un adulto mayor que se desorienta en la noche o que se levanta frecuentemente necesita supervisión cercana. El turno nocturno se centra en vigilancia, acompañamiento tranquilo, apoyo en el baño y registro de cualquier incidencia.

También es posible combinar turnos, alternar cuidadores o establecer días específicos de apoyo, por ejemplo: lunes, miércoles y viernes; o solo fines de semana.



05

Checklists esenciales:

Cómo saber cuándo pedir ayuda



✓ Señales de que tu familiar necesita apoyo

Las señales pueden aparecer lentamente o de golpe, pero siempre son importantes. A veces son tan sutiles que cuesta nombrarlas, hasta que ocurre un susto —una caída, una desorientación, un olvido importante— y la realidad se vuelve innegable.

Si observas que tu familiar tiene dificultades para mantener su hogar como antes, olvida comidas, duda frente a la ducha o ya no quiere salir solo, es momento de considerar apoyo.

El cuerpo envejece, pero también la mente y el estado emocional. Lo que antes se hacía con naturalidad —vestirse, bañarse, preparar un desayuno, caminar con firmeza— puede volverse un desafío.

También es importante atender señales de confusión o deterioro cognitivo: cuando repite varias veces la misma pregunta, olvida que ya comió, se desorienta en lugares familiares o muestra irritabilidad sin motivo claro.

Finalmente, si tú mismo te encuentras constantemente preocupado por dejarlo solo, si ya no te sientes tranquilo cuando sales de casa, si vives con miedo a que algo pase… esa es otra señal silenciosa de que la autonomía necesita apoyo.

Buscar un cuidador no significa pérdida de independencia.
Significa protegerla.



✓ Señales de que TÚ necesitas apoyo

Este punto suele ser más difícil de aceptar. Quienes cuidan, cuidan hasta agotarse. Sin detenerse. Sin preguntar por sí mismos. Pero el cuerpo y la mente también hablan.

Si te sientes cansado incluso después de dormir, si te irritas por pequeñas cosas, si has dejado de lado tus propias citas médicas, si ya no recuerdas cuándo fue la última vez que descansaste sin culpa… entonces tu cuerpo te está pidiendo ayuda.

Muchos familiares dicen “yo puedo con todo”, pero el desgaste se acumula. Descuidarte no hace que cuides mejor. Al contrario: te vuelve más vulnerable y disminuye tu capacidad de acompañar.

Si ya no distingues entre tu vida personal y tu rol de cuidador, si sientes que tu día gira completamente en torno a la misma rutina de vigilancia y temor a que algo pase, si la ansiedad o la tristeza se han vuelto frecuentes, entonces también es momento de pedir apoyo.

Cuidar bien incluye cuidarte a ti mismo. Y eso también es amor.



06

El primer día con un cuidador

Acuerdos, expectativas y señales de una buena elección

Una de las preguntas que más recibimos es:
"¿Qué debo hacer el primer día?"

El primer día es clave porque marca el tono de la relación, define límites y construye confianza. No se trata solo de recibir al cuidador en casa, sino de establecer un entendimiento claro desde el inicio.

El primer paso es conversar. Presentar el hogar, explicar la rutina, compartir medicamentos, horarios, gustos personales, preferencias de higiene y cualquier situación sensible.

También es importante que la familia cuente cómo es el adulto mayor emocionalmente: si es reservado, sociable, temeroso, desconfiado o inquieto. Estas pequeñas descripciones ayudan a que el cuidador entre al hogar con más delicadeza y respeto.

Otro punto fundamental es acordar tareas específicas. Qué sí, qué no, y de qué forma.
Cuando la familia tiene claridad desde el principio, todo fluye mejor. Lo que más agradecen los cuidadores es saber exactamente qué esperan de ellos y qué aspectos requieren más atención.

Finalmente, es esencial indicar dónde están las cosas necesarias: medicamentos, ropa cómodo, pañales si los hay, utensilios para cocinar, llaves, número de emergencia y cualquier instrucción relevante.



Señales de que elegiste al cuidador adecuado

No se necesita una semana para sentirlo. Las familias suelen comentarnos que desde el primer o segundo día ya se percibe la diferencia.

Elegiste al cuidador adecuado cuando notas que tu familiar está tranquilo, cuando lo ves más acompañado, más seguro, más ordenado en sus rutinas.

También lo notas cuando tú mismo descansas mejor, cuando puedes salir de casa sin miedo, cuando recuperas tu rol de hijo o nieto en vez de sentirte atrapado en el rol de cuidador.

Un buen cuidador respeta, observa, anticipa y actúa con cariño.

Es alguien que no solo cumple tareas, sino que crea un ambiente de dignidad y paz.



La importancia de tener claridad desde el principio

Imagina por un momento esta escena: Una familia abre la puerta de su casa para recibir por primera vez a una cuidadora. Todos están nerviosos, incluso ella. No saben cómo será el primer baño, cuánta ayuda realmente necesitarán, cómo reaccionará el adulto mayor, ni cómo será compartir el hogar con alguien nuevo.

Esa incertidumbre es normal. Por eso creamos esta guía: porque a través de los miles de mensajes y preguntas que hemos recibido, descubrimos que la clave para una buena experiencia no está solo en "tener un cuidador", sino en entender su rol, saber qué esperar y qué no, y establecer comunicación clara desde el principio.

Un cuidador sí está para acompañar, estimular cognitivamente, supervisar medicamentos, ayudar en el baño, preparar comidas simples, cambiar pañales cuando corresponde y apoyar emocionalmente.

Un cuidador no está para limpiar la casa completa, servir a toda la familia, hacer aseo profundo ni reemplazar a profesionales de enfermería cuando un procedimiento requiere técnica.

Tener claridad sobre estas funciones no solo evita confusiones, sino que fortalece la relación. Permite que la familia se sienta tranquila, que el adulto mayor se sienta seguro y respetado, y que el cuidador trabaje con estabilidad y propósito.

Cuando se establecen expectativas claras desde el comienzo, todo se vuelve más ligero, más humano y más armónico.

Cuidar es un trabajo compartido. Y tener la información adecuada hace que ese trabajo sea mucho más ameno.



Kipers: estamos aquí para ayudarte

Si después de leer esta guía sientes que es momento de buscar apoyo, no estás solo.

En Kipers te acompañamos desde el primer paso.

Solo debes dejar tus datos y nos encargamos de todo: agendamos gratuitamente tres entrevistas online con los cuidadores que mejor se adapten a lo que tu familia necesita.

Tú eliges con quién avanzar. Además, tendrás la tranquilidad de:

- ver la hora exacta de entrada y salida del cuidador,
- recibir reportes diarios,
- estar al tanto de cualquier incidencia importante del día.

Queremos que cuidar no sea una carga, sino un acto de amor compartido. Estamos aquí para ayudarte, guiarte y darte la tranquilidad que mereces.

KIPERS

PLATAFORMA DE CUIDADORES PARA EL ADULTO MAYOR

WWW.KIPERS.CL

+569 6241 4493

