

Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Preguntas abiertas

Folleto 1

Es importante conocer la diferencia entre las preguntas abiertas y cerradas. Las preguntas cerradas pueden ser útiles para recopilar información específica de un paciente.

Sin embargo, las preguntas abiertas son más adecuadas para averiguar lo que el paciente desea o prefiere. Además, las preguntas abiertas muestran más respeto por el paciente y sus sentimientos y puntos de vista.

Preguntas cerradas:

- Se pueden responder con una o dos palabras
- Le ayudan a obtener información específica
- No fomentan la conversación

Ejemplos:

- “¿Tiene hambre?”
- “¿Le gustan las fresas?”
- “¿Cuándo desayunó?”

Preguntas abiertas:

- Alientan una respuesta más larga
- Le ayudan a conocer lo que el paciente piensa o siente
- Mantienen la conversación

Ejemplos:

- “¿Cómo se siente en este momento?”
- “¿Cuáles son sus frutas favoritas?”
- “¿Qué le gustaría cenar?”
- “¿Qué clases de alimentos comía cuando era pequeño?”

Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Folleto 2

Mi comida y yo: planilla

Las distintas personas pueden tener gustos muy diferentes con respecto a las comidas. Antes de pensar cómo se aplica esto al paciente, pensemos cómo se aplica en su caso. Complete esta planilla y realice un debate con su grupo pequeño.

1. ¿Qué alimentos comen usted y su familia todas las semanas? ¿Motivo?
2. ¿Qué alimentos le gustan más? ¿Motivo?
3. ¿Qué alimentos le gustan menos? ¿Motivo?
4. ¿Qué aprendió sobre los alimentos y las comidas mientras crecía?



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois

Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Folleto 3

Nutrición

¿Qué es la nutrición?

La **nutrición** es la forma en que el cuerpo usa los alimentos para crecer y mantenerse saludable. Los **nutrientes** son los elementos básicos de los alimentos que el cuerpo necesita para estar saludable.

Nutrientes

- **Agua:** El nutriente más importante. Una persona puede vivir sin agua solamente unos pocos días.
- **Carbohidratos:** La fuente de energía para el cuerpo.
- **Proteínas:** Los componentes básicos del cuerpo.
- **Grasa:** La forma en que el cuerpo almacena la energía.
- **Minerales:** Nutrientes que fortalecen algunas partes del cuerpo y ayudan al cuerpo a usar otros nutrientes.
- **Vitaminas:** Nutrientes que contribuyen al crecimiento y ayudan al cuerpo a usar otros nutrientes.

Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Folleto 4

Los cinco grupos de alimentos: planilla

Hay cinco grupos de alimentos: granos, frutas, vegetales, proteína y lácteos. Al comer alimentos de los cinco grupos todos los días, una persona obtiene los nutrientes que necesita para estar saludable. Complete las columnas 1 y 2. Deje la columna 3 (¿Cuántas porciones?) para más adelante.

Grupos de alimentos	1. Enumere todos los alimentos que comió ayer (y las bebidas).	2. ¿Qué cantidad comió de cada uno? (estimación)	3. ¿Cuántas porciones comió?
Granos			
Vegetales			
Frutas			
Proteína			
Lácteos			
Bebidas			
Otros (todo lo que corresponda a una de las categorías anteriores)			

Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Folleto 5

Los cinco grupos de alimentos: cantidades diarias recomendadas

Página 1 de 2

Una de las cosas más importantes que deben recordarse sobre la nutrición es que las personas deben comer alimentos de todos los grupos de alimentos todos los días. Explique que también es importante incluir algunos “aceites” en la dieta (el “sexto” grupo de alimentos).

La próxima pregunta es: “¿Cuánto debo comer?” La Administración de Drogas y Alimentos (FDA) de los Estados Unidos ofrece una lista con las “ingestas diarias recomendadas¹” (RDA). Estas son las cantidades de alimentos que una persona debe consumir a diario para mantenerse saludable y no aumentar de peso. Sin embargo, la cantidad de alimentos que una persona debe consumir depende de muchos factores, entre los que se incluyen la edad, el sexo, la altura y el peso, y la cantidad de ejercicio que una persona realiza cada día.

Las cantidades mencionadas en este folleto son para mujeres y hombres menores de 50 años, que realizan menos de 30 minutos de ejercicio por día. Si usted es más joven o realiza más ejercicio, probablemente pueda comer más. (El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos tiene un sitio web donde puede averiguar cuánto debe comer según su edad y nivel de actividad.²)

Cantidad diaria recomendada para adultos mayores de 50 años³	Ejemplos de tamaños de porciones^{4,5} (consulte las etiquetas de datos de nutrición, si están disponibles)
Granos: 6 porciones	1 porción = 1 onza de granos <ul style="list-style-type: none">• 1 rodaja de pan• ¼ taza de arroz o pastas sin cocinar• 1 tortilla• 1 panqueque o waffle• ¼ taza de granola• ½ taza de avena o cereales escarchados• ¾ taza de cereales sin endulzar

¹eHow. Ingestas diarias recomendadas de la FDA. http://www.ewhow.com/list_7462486_fda-recommended-daily-allowances.html

²Planes de alimentación diaria y hojas de cálculo. <http://www.choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html>

³eHow. Ingestas diarias recomendadas de la FDA. (igual que el anterior)

⁴eHow. Tamaño de raciones y porciones. http://www.ewhow.com/facts_7458196_portion-serving-size.html

⁵Mayo Clinic. Listas de intercambio para diabetes. <http://www.mayoclinic.com/health/diabetes-diet/DA00077>

Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Folleto 5

Los cinco grupos de alimentos: cantidades diarias recomendadas

Página 2 de 2

Cantidad diaria recomendada para adultos mayores de 50 años	Ejemplos de tamaños de porciones (consulte las etiquetas de datos de nutrición, si están disponibles)
<p>Vegetales:</p> <p>Mujeres: 4 porciones Hombres: 5 porciones</p>	<p>1 porción =</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de vegetales cortados (aproximadamente el tamaño del puño de una mujer) • ½ taza de jugo de vegetales • 1 taza de vegetales crudos • 1 taza (¡o más!) de verduras de hojas verdes
<p>Frutas:</p> <p>Mujeres: 3 porciones Hombres: 4 porciones</p>	<p>1 porción = ½ taza de fruta cruda, o...</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana, banana o naranja pequeña • 17 uvas pequeñas • ½ taza de fruta enlatadas (sin endulzar) • 2 cucharadas de pasas o 3 ciruelas • 1/3 taza de jugo 100% de fruta
<p>Lácteos:</p> <p>3 porciones</p>	<p>1 porción = 1 taza de producto lácteo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche baja en grasa, leche de soja o yogur • 1.5 onzas de queso • ¼ taza de queso Cottage bajo en grasa
<p>Proteína:</p> <p>Mujeres: 2 a 3 porciones (5 onzas) Hombres: 2 a 3 porciones (5½ onzas)</p>	<p>1 onza de proteína =</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 huevo • 1 onza de carne de res o ave magra o pescado (aproximadamente del tamaño de una baraja de naipes) • 1 perrito caliente • 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní) • 1½ cucharadas de frutas secas o semillas • 1/3-1/2 taza de arvejas o frijoles cocidos
<p>Aceites:</p> <p>6 cucharaditas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de aceite vegetal • 1 ½ cucharadita de mayonesa • 2 cucharaditas de margarina blanda • 2 cucharaditas de aderezo para ensalada

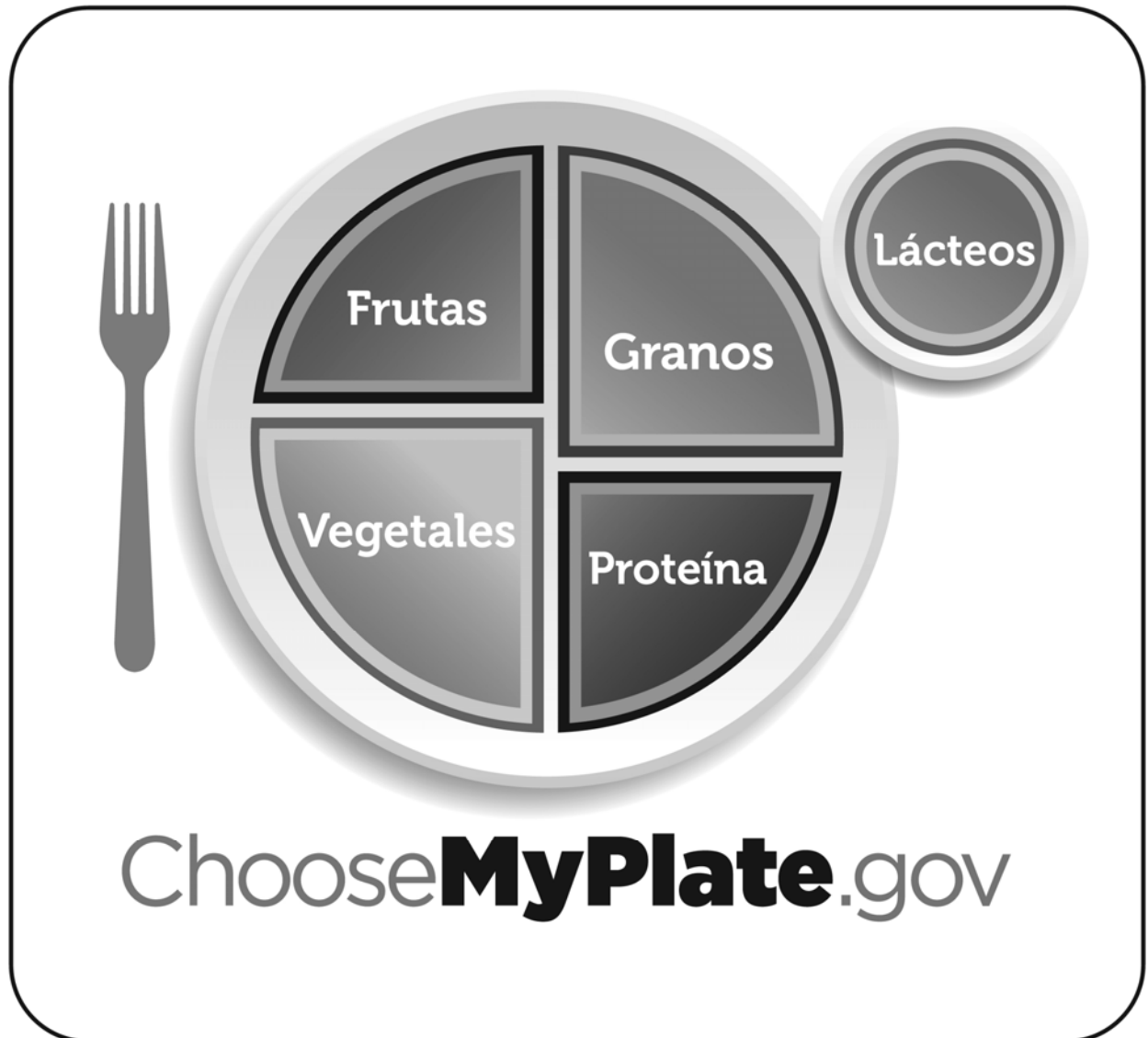
Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Folleto 6

MiPlato

Página 1 de 2

Puede resultar difícil recordar cantidades específicas de alimentos de cada grupo de alimentos. “**MiPlato**” es una imagen que le ayuda a recordar la cantidad correcta de cada grupo de alimentos para una comida saludable. También están disponibles 10 consejos para tener una buena nutrición. (véase la página siguiente)



Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

10
consejos
Serie
de educación
en nutrición

elija MiPlato

10 consejos para crear un buen plato



Elegir alimentos para llevar un estilo de vida sano es muy sencillo si sigue estos 10 consejos. Use las ideas de esta lista para *balancear las calorías*, elegir los alimentos que le conviene *comer con mayor frecuencia* y reducir la cantidad de alimentos que le conviene *comer con menos frecuencia*.

1 **balancee las calorías**
El primer paso para controlar su peso es ver cuántas calorías USTED necesita al día. Vaya a www.ChooseMyPlate.gov para determinar la cantidad de calorías. Hacer actividades físicas también le ayuda a balancear las calorías.



2 **disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas**
Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. El comer demasiado rápido o mientras se concentra en otras cosas puede resultar en que coma demasiadas calorías. Preste atención a las señales del hambre y de saciedad antes, durante y después de las comidas. Úselas para reconocer cuándo debe comer y cuándo ha comido suficiente.

3 **evite las porciones extra grandes**
Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Al salir a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el platillo o llévese parte de la comida a casa.

4 **alimentos que le conviene comer con más frecuencia**
Coma más vegetales, frutas, granos integrales, y leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Esos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud; entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Haga de ellos la base de sus comidas y bocadillos.



5 **haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales**
Al preparar sus comidas, elija vegetales rojos, anaranjados y verduras como tomates, camotes (batatas) y brócoli, así como otros vegetales. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien como postres.

6 **cambie a leche descremada o baja en grasa (1%)**
Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero sin tantas calorías y grasa saturada.



7 **consuma la mitad en granos integrales**
Para consumir más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por un producto de grano integral, como comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco o arroz integral en lugar de arroz blanco.

8 **alimentos que le conviene comer con menos frecuencia**
Reduzca su consumo de alimentos con grasas sólidas, azúcar y sal adicionales. Estos incluyen pasteles (bizcochos), galletitas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasas como costillas, chorizo, tocino y salchichas. Use estos alimentos como antojitos ocasionales, no alimentos para todos los días.

9 **compare el contenido de sodio de los alimentos**
Use las etiquetas de Información Nutricional ("Nutrition Facts") para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elija alimentos enlatados marcados "bajo en sodio," "sodio reducido," o "sin sal adicional" ("low in sodium," "reduced sodium," o "without added salt").



10 **beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar**
Reduzca las calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En las dietas de los estadounidenses, las gaseosas, bebidas de energía y bebidas deportivas representan grandes cantidades adicionales de azúcar y calorías.

USDA United States
Department of Agriculture
Center for Nutrition
Policy and Promotion

Visite www.ChooseMyPlate.gov
para obtener más información.

DG TipSheet No. 1
Septiembre 2011
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece
igualdad de oportunidades para todos.

PHI Quality Care
THROUGH
Quality Jobs

Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois

Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Folleto 7

Dieta regular y dietas modificadas simples

Cuando escuchamos la palabra “dieta”, la mayoría pensamos en tratar de bajar de peso. Sin embargo, en el ámbito de la atención de la salud, “dieta” significa simplemente “lo que come”.

“MiPlato” muestra una **dieta regular**. Esto es lo necesario para que las personas sanas se mantengan sanas. A una persona con problemas de salud se la puede ayudar con algunos cambios en su dieta.

Una **dieta modificada simple** tiene un solo cambio con respecto a una dieta regular. Las dietas modificadas simples son las siguientes:

- **Dieta blanda:** Todos los alimentos se tamizan, se cortan en trozos pequeños o se muelen primero. Este tipo de dieta es para los pacientes que necesitan alimentos fáciles de masticar, tragar y digerir.
- **Dieta insípida:** Se evitan las especias, el café y el alcohol.
- **Dieta hipercalórica:** Se aumenta la cantidad de alimentos que consume el paciente. Este tipo de dieta es para los pacientes que necesitan aumentar de peso.
- **Dieta hipocalórica:** Se reduce la cantidad de alimentos que consume el paciente, especialmente los alimentos grasos y endulzados. Este tipo de dieta es para los pacientes que necesitan bajar de peso.
- **Dieta baja en sodio (sal):** Se evitan alimentos salados, como tocino, sopas enlatadas y algunas galletas. Este tipo de dieta es para los pacientes que tienen presión arterial alta.
- **Dieta baja en grasa:** Se reduce el consumo de alimentos con grasa. Este tipo de dieta es para los pacientes que tienen dificultades para digerir la grasa.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois

Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Folleto 8

Cómo evitar el azúcar y la grasa en su casa y en restaurantes

Página 1 de 2

Para muchos pacientes (y asistentes personales), el control de peso es una parte importante de mantenerse saludable. Una forma de ayudar al paciente es ofrecerle información sobre los alimentos que contienen mucha azúcar y grasa. Al momento de comprar y preparar alimentos, debe saber lo siguiente:

- ¿Cuáles alimentos contienen azúcar? No se trata solamente de los caramelos, el helado y otros dulces. Los alimentos con el pan, el arroz y el yogur contienen azúcar y carbohidratos. Es posible que se deban controlar las porciones de esos alimentos. También hay azúcar en alimentos saludables como las frutas. (Una manzana pequeña tiene 15 gramos de azúcar).
- ¿Cuáles alimentos contienen grasa? Ejemplos:
 - a. 1 bolsa de 1 onza de papas fritas = 9.7 gramos de grasa = 2 cucharaditas de grasa
 - b. 1 bolsa de 1 onza de pretzels = 1 gramo de grasa = 0.214 cucharaditas de grasa

Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Folleto 8

Cómo evitar el azúcar y la grasa en su casa y en restaurantes

Página 2 de 2

Mire la grasa y el azúcar que contiene una comida rápida típica.⁶ En una sola comida, ¡consumiría grasa suficiente para dos días!



Hamburguesa 1/4 de libra con queso, tocino, mayonesa y ketchup

668 calorías totales
361 calorías de grasa
40.1 gramos de grasa
= 8 cucharaditas de grasa

Papas fritas grandes

426 calorías totales
207 calorías de grasa
23 gramos de grasa
= 4 1/2 cucharaditas de grasa

Gaseosa grande

413 calorías totales
106 gramos de azúcar
= 21 cucharaditas de azúcar

⁶ Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, *Kit El camino hacia la buena salud: Cómo prevenir o retrasar la diabetes 2 en su comunidad: Un rotafolio con información para promotores de la salud*, octubre de 2008.

Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Folleto 9

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Página 1 de 2

La mejor forma de obtener la información que necesita es leer las etiquetas de los alimentos. Las etiquetas de los alimentos proporcionan información sobre las calorías. Además, mencionan la cantidad de gramos de grasa, proteína y carbohidratos que contiene un alimento.

Mire lo que las etiquetas de los alimentos nos dicen acerca de dos alimentos, el yogur descremado sin sabor y el yogur con bajo contenido de grasa (2%) con fruta. Observe las diferencias en carbohidratos y grasa.

	Yogur, 8 onzas, descremado, <i>sin sabor</i>	Yogur, 8 onzas, con bajo contenido de grasa, <i>con fruta</i>
Proteína (gramos)	13	9.8
Grasa (gramos)	0	3
Carbohidratos (gramos)	19	46

Observe la etiqueta de alimentos que aparece en la página siguiente. (Es solo un ejemplo de una etiqueta de alimentos, no es necesario que sepa qué clase de alimento es).

Observe todos los diferentes tipos de información que se proporcionan. De acuerdo con la dieta de su paciente, una parte de esta información será importante al momento de elegir entre distintas marcas del mismo alimento o elegir un alimento en particular.

El “valor diario” es similar a la “ingesta diaria recomendada” (del Folleto 5). La Administración de Drogas y Alimentos ha sugerido las cantidades de los diferentes tipos de nutrientes que una persona necesita cada día, los cuales se denominan “valores diarios”.

Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Folleto 9

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Página 2 de 2

Información nutricional

Porción 1 taza

Porciones por envase 9

Cantidad por porción

Calorías 110 Calorías provenientes de grasa 15

% Valores diarios*

Grasas totales 2 g	3%
Grasas saturadas 0 g	0%
Grasas poliinsaturadas 0.5 g	
Grasas monoinsaturadas 0.5 g	
Colesterol 0 mg	0%
Potasio 95 mg	3%
Sodio 280 mg	12%
Carbohidratos totales 22 g	7%
Fibra alimentaria 3 g	11%
Fibra soluble 1 g	
Fibra insoluble 2 g	
Azúcares 1 g	
Proteína 3 g	

Vitamina A 10%	•	Vitamina C 10%
Calcio 4%	•	Hierro 45%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores pueden ser mayores o menores, según sus requerimientos calóricos:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	65 g	80 g
Grasas saturadas	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Carbohidratos totales		300 g	375 g
Fibra alimentaria		25 g	30 g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4


















Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois

Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Folleto 10

(Más) grasa en nuestros alimentos⁷

Compare la cantidad de grasa en los alimentos que aparecen a continuación. Es posible consumir la misma cantidad de alimentos, pero reducir el consumo de grasa al elegir diferentes tipos de alimentos o distintas formas de cocción.

	=		PAPAS FRITAS: bolsa de 1 onza = 9.7 gramos de grasa = 2 cucharaditas de grasa
	=		PRETZELS: bolsa de 1 onza = 1 gramo de grasa = 0.215 cucharaditas de grasa
	=		POLLO FRITO: 2 muslos pequeños de pollo, apanados/rebozados, fritos (comida chatarra), con pellejo = 42 gramos de grasa = 8 1/2 cucharaditas de grasa
	=		POLLO HORNEADO, ASADO O GUISADO: 2 muslos pequeños de pollo, sin pellejo = 13.4 gramos de grasa = 2 2/3 cucharaditas de grasa
	=		ROSQUILLA: 1 glaseada, hecha con levadura, 4" de diámetro = 10.5 gramos de grasa = 2 cucharaditas de grasa
	=		PUDIN: 1/2 taza de pudín, todos los sabores (elaborado con mezcla, endulzado) con leche descremada = 0 gramos de grasa
	=		MACARRONES CON QUESO: 1 taza de macarrones con queso, elaborados con mezcla y leche entera = 22.7 gramos de grasa = 4 1/2 cucharaditas de grasa
	=		MACARRONES CON QUESO BAJO EN GRASA: 1 taza de macarrones con queso, caseros, con leche descremada y queso bajo en grasa = 3 gramos de grasa = 2/3 cucharaditas de grasa

Lea las etiquetas para tratar de encontrar otros alimentos saludables.

⁷ Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, *Kit El camino hacia la buena salud: Cómo prevenir o retrasar la diabetes 2 en su comunidad: Un rotafolio con información para promotores de la salud*, octubre de 2008.

Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Folleto 11

Consejos sobre compras y cocción para una alimentación saludable

Consejos sobre compras

Cuando los pacientes tienen un presupuesto ajustado para la comida, comprar alimentos saludables puede ser un desafío. Puede resultar difícil encontrar frutas y vegetales frescos en las tiendas de algunas comunidades.⁸ A continuación se incluyen algunas ideas que pueden ayudar a los pacientes a comer mejor y ahorrar dinero.⁹ Si brinda ayuda para hacer las compras, es importante que usted también conozca estas ideas.

- Haga una lista de compras con su paciente.
- Lea los avisos de la tienda de comestibles local y recorte los cupones correspondientes a los alimentos de su lista.
- No haga compras cuando usted o el paciente tengan hambre.
- Lea atentamente la lista de ingredientes o la etiqueta de datos de nutrición.
- Compre alimentos frescos y sin procesar siempre que sea posible. (Si hay mercados en su comunidad [farmer's markets], averigüe si los precios son más bajos allí. También es posible que haya bancos de alimentos disponibles en el vecindario de su paciente).
- Si no puede conseguir frutas o vegetales frescos, cómprelos congelados o enlatados. Pero recuerde leer la etiqueta para asegurarse de no consumir una cantidad adicional de sal o azúcar.
- Compre productos genéricos, si su paciente está de acuerdo.
- Evite los “alimentos saludables”. (Generalmente son más caros y no necesariamente mejores que los alimentos “comunes”).

Consejos de cocción

- Evite la grasa adicional (como la mantequilla).
- Use cortes más magros de carne, o retire la grasa de la carne.
- No fría los alimentos. En cambio, puede hornearlos, asarlos, hacerlos a la parrilla o hervirlos.
- Si fríe alimentos, use poco aceite o grasa.
- Evite usar mezclas para rebozar o pan rallado con los alimentos.
- Cocine al vapor los vegetales en lugar de hervirlos.

⁸ West, Joseph F. “To Fight Bad Sugar, Or Diabetes, My Neighborhood Needs More Health Educators”. *Health Affairs*. 8 de enero de 2013. <http://www.content.healthaffairs.org>

⁹ Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes. “People with Diabetes: Eating Right When Money’s Tight”. http://ndep.nih.gov/media/eating_right_when_moneys_tight_508.pdf

Nutrición y ejercicio para personas con discapacidad física

Folleto 12

Cómo brindar ayuda para hacer ejercicio

En general, mantenerse activo es recomendable para las personas con discapacidad física. El movimiento y la actividad regulares pueden ayudar al paciente a sentirse mejor, tanto física como emocionalmente.

Sin embargo, la discapacidad física de cada paciente es diferente. Por lo tanto, el plan de ejercicio debe personalizarse para cada paciente. El médico del paciente debe aprobar que todos los programas de ejercicio sean seguros para el paciente. El **plan de servicio** le indicará los ejercicios que son seguros para que ayude al paciente a realizarlos. Un fisioterapeuta, enfermero o médico le mostrará cómo ayudar al paciente a realizar el programa de ejercicio.

- Si no puede encontrar información sobre un programa de ejercicio aprobado por un médico para su paciente, hable con su paciente. Si su paciente no puede, pregunte a otro cuidador si alguien ha hablado con el médico del paciente acerca de un programa de ejercicio.

Una vez que sepa cuáles ejercicios están aprobados, puede ayudar al paciente con los ejercicios de las siguientes formas:

- Aliente al paciente a que haga los ejercicios. Recuerde al paciente cómo el ejercicio puede mejorar su salud en general.
- Recuérdele al paciente cuando sea la hora de hacer ejercicio.
- Sea comprensivo y tenga paciencia.
- Preste atención a las pequeñas señales de mejora.
- Sugiera al paciente que haga los ejercicios por sí mismo, siempre que sea posible.
- Ponga música para que sea divertido. ¡Incluso puede participar!

Es posible que su paciente esté recibiendo un *tratamiento de rehabilitación*. Se trata de ejercicios que ayudarán al paciente a llegar a su máximo nivel de independencia y funcionamiento. El *tratamiento de restauración* se proporciona después de la rehabilitación, para ayudar al paciente a mantenerse en ese nivel.

Tanto en el tratamiento de rehabilitación como en el de restauración participan equipos de atención médica. Por ser la persona que trabaja más cerca del paciente, el asistente personal cumple una función muy importante en el equipo. El fisioterapeuta o enfermero le mostrará cómo ayudar al paciente a hacer los ejercicios específicos.