



CONSEJOS CUIDUM

PARA EL CUIDADO UNA PERSONA MAYOR

CONTENIDO

Cualidades del cuidador o cuidadora de ancianos	03
Vocación del cuidador de ancianos	03
La sensibilidad y los valores de un cuidador	04
10 cualidades del cuidador que garantizan el éxito de su trabajo	04
Cómo levantar y mover a una persona mayor o con movilidad reducida	06
Reglas básicas de cómo levantar a una persona mayor de la cama	06
10 consejos para el cuidador de ancianos con movilidad reducida	07
Consejos para no dañar al anciano cuando lo levantas o lo mueves	08
Técnicas de higiene y aseo para personas mayores	09
Importancia de la higiene en adultos mayores	09
La higiene corporal	09
Técnicas de aseo para personas encamadas	10
La higiene bucodental en el anciano	10
Higiene postural en personas mayores	11
Consejos para alimentar a persona mayor dependiente	12
Actitud que debes adoptar	12
¿Qué pautas debes tomar en cuenta como cuidador o cuidadora?	12
Aspectos básicos a tomar en cuenta	13
Síntomas ante los que debes mantenerte alerta	13
La alimentación en personas que permanecen en cama	14
¿Cómo alimentar a una persona con problemas de masticación o disfagia?	14
Ejercicios de estimulación cognitiva para mayores	15
Cambios asociados con el envejecimiento	15
Estimulación cognitiva en personas mayores	16
¿Cómo afecta el deterioro cognitivo en el anciano?	16
Ejercicios de estimulación cognitiva para personas mayores	17
Beneficios de la realización de ejercicios de estimulación cognitiva	18

Cualidades del cuidador o cuidadora de ancianos

Cuando trabajamos en contacto directo con personas, especialmente con aquellas de edad avanzada, la formación o los conocimientos previos no son suficientes, **debemos contar con aptitudes que impliquen el desarrollo de habilidades sociales y emocionales** que exigen un perfil vocacional muy bien definido. Solo cuando existe este equilibrio entre el conocimiento y el buen hacer se puede hablar de un adecuado servicio de atención a adultos mayores.

Vocación del cuidador de ancianos

Lo primero que debemos tener en cuenta a la hora de hablar de las cualidades del cuidador es que sus funciones no se tratan de un **trabajo mecánico**, si bien es cierto que el trabajo de las personas responsables del cuidado de personas mayores presenta **funciones y responsabilidades** específicas y bien definidas, esta es una profesión que no se puede abordar desde una perspectiva radical.

Por sus características, el **trabajo de asistencia y acompañamiento** a personas mayores tiene un **importante componente vocacional**. De ahí que las habilidades de un cuidador de ancianos no son solo algo que se aprende y se ejercita sino que de alguna manera ya están presentes en aquellas personas quienes se dedican profesionalmente a este sector.



La sensibilidad y los valores de un cuidador

Las **calidades para trabajar con ancianos** van más allá de su formación o de sus años de experiencia y redundan en la propia personalidad del cuidador. No en vano, son quienes deben proporcionar **bienestar y felicidad a las personas dependientes** desde múltiples perspectivas, entre una de ellas la de una relación empática.

Cuanto mayor sea la **capacidad adaptativa** del cuidador o cuidadora, más eficientes resultarán sus conocimientos y su manera de ponerlos en práctica en el cuidado. En este sentido, no solo se trata de aptitudes sino de las actitudes y de su **talento para desenvolverse ante situaciones que pueden resultar imprevisibles** y que exigen ser resueltas con diligencia y mucha sensibilidad



10 cualidades del cuidador que garantizan el éxito de su trabajo

Somos conscientes que la tarea de **escoger al cuidador adecuado para un familiar no siempre resulta sencilla**. En Cuidum llevamos años trabajando en la selección de los mejores perfiles, pensada en satisfacer las necesidades de cada familia. De hecho, **solo un 23% de las candidaturas recibidas superan nuestro proceso de selección** que exigimos para formar parte de nuestra empresa de asistencia domiciliaria.

Aunque la prestación de estos servicios implica tener en consideración numerosos aspectos en cuanto a la **capacitación y la personalidad**, las cualidades del cuidador mejor valoradas por el equipo de Cuidum se resumen en:

Experiencia

Es la manera objetiva para valorar si el cuidador se desenvuelve bien en determinadas circunstancias. La mejor forma de adquirir las **cualidades y habilidades** es enfrentándose a la realidad del trabajo.

Capacidades

La base de la relación consiste en **tener una buena comunicación entre sí**. Escuchar, entender y actuar en consecuencia para hacer que la persona mayor a cargo no se sienta aislada.

Honestidad

Las personas mayores dependientes **depositan en la figura del cuidador toda su confianza**. La relación de dependencia debe contemplarse como un vínculo basado en el respeto.

Constancia

Los mejores cuidadores **observan y esperan con paciencia el momento en el que es necesaria su intervención**. Para obtener buenos resultados es imprescindible la perseverancia y el esfuerzo.

Flexibilidad

A pesar de que con el paso del tiempo y la asimilación de rutinas el trabajo resulta cada vez más sencillo, **cuidar a un anciano implica estar preparados** para enfrentarse a situaciones imprevisibles.

Iniciativa

Las **personas resolutivas afrontan mejor los cambios**, los imprevistos, las sugerencias. La intuición y la capacidad de poner en marcha nuevas ideas harán más productivo el trabajo de los cuidadores.

Implicación

Cuando no hay vocación, la **asistencia a personas mayores** podrá ser eficiente pero no sobresaliente. Estar motivado e implicado con los cuidados es de vital importancia.

Fortaleza

Cuidar de personas con gran dependencia requiere de un **adecuado estado de salud físico, mental y emocional**. Es necesario un gran fortaleza para enfrentarse al día a día de los cuidados.

Inteligencia

Una parte fundamental del trabajo que desempeñamos consiste en proporcionar estabilidad y seguridad a otra persona. Para ello es importante saber **tener el control sobre emociones humanas**.

Autocuidado

El cuidador debe evitar el **síndrome del cuidador quemado o burn-out**. Debe cuidar y autocuidarse para no sufrir el desgaste físico y psicológico que genera un trabajo tan exigente como este.

Cómo levantar y mover a una persona mayor o con movilidad reducida

Uno de los problemas más frecuentes a los que se enfrentan los cuidadores de ancianos es el de **mover y levantar al mayor cuando se encuentran con movilidad reducida**. Si la maniobra no se realiza correctamente el cuidador puede sufrir dolor de espalda, fatiga o alguna lesión en su columna vertebral.

El cuidador necesitará ajustar el nivel de apoyo en función de las necesidades y capacidad de movimiento del anciano. Si este tiene capacidad para realizar un solo movimiento se recomienda que **realice la maniobra moviéndose, pero siempre al propio ritmo de la persona mayor** con movilidad reducida. De este modo se respeta y fomenta la autonomía del anciano y se alivian, a la vez, los esfuerzos del cuidador.

Reglas básicas de cómo levantar a una persona mayor de la cama

Levantar a un anciano del sillón o de la cama supone un sobreesfuerzo para la espalda y la columna vertebral. Por esta razón, desde Cuidum te damos **varios consejos básicos que te ayudarán a proteger la espalda y a realizar la maniobra** con mayor facilidad para ti y mayor comodidad para la persona a cuidar.



10 consejos para el cuidador de ancianos con movilidad reducida



1. **Extiende correctamente la planta de los pies**, esto te permite una mejor sujeción al suelo y mejora el equilibrio.
2. **Flexiona tus piernas y contrae los abdominales**, esto evita que se tensen los músculos de la espalda.
3. **Acércate lo máximo posible a la persona mayor**, cuanto más cerca estés menos esfuerzo tendrás que realizar.
4. **Rodea al anciano entre tus brazos con precaución pero con firmeza**.
5. Haz toda la **maniobra con las palmas de las manos extendidas**, este contacto es muy agradable para el anciano y le crea confianza.
6. **Identifica los puntos de sujeción** que facilitan la maniobra: el cinturón, los pantalones, etc.
7. **Evita la rotación de la columna vertebral**, no olvides ayudarte de los pies al hacer la maniobra para evitar que todo el peso caiga sobre tu columna.
8. No cojas a la persona mayor por **zonas por las que pueda deslizarse**.
9. Dile al anciano que se **agarre fuertemente alrededor de tu espalda** y evita que apoye las manos en tu cuello.
10. **Mantén una actitud tranquila**, esto es un factor clave para generarle seguridad.

Consejos para no dañar al anciano cuando lo levantas o lo mueves

1
No tires nunca de sus brazos ni lo agarres por las axilas, ya que podrías causarle alguna lesión.

2
Pregunta en todo momento al anciano cómo se encuentra durante la maniobra de traslado.

3
Comprueba que el anciano lleve un calzado antideslizante y los cordones bien atados para evitar tropiezos.

4
Analiza el estado de la habitación: retira mobiliario pequeño, alfombras y los cables que puedan causar caídas.

5
Es importante instalar en el baño y la ducha pasamanos en las paredes para facilitar la movilidad.

6
Si trasladas al anciano a una silla de ruedas, comprueba que están puestos los frenos y retirados los reposapiés.

7
Hay artículos específicos que ayudan en esta tarea, como gruas, discos giratorios y los soportes.

8
Evitar sentarse en una silla o un sillón muy bajo, ya que le resultará más difícil levantarse.

Higiene y aseo para personas mayores

Dado que el **proceso de envejecimiento** conlleva una serie de **cambios asociados a la edad**, los cuidados en el anciano deben incluir **técnicas de higiene básicas** que le ayudarán a **mantener su salud y calidad de vida**.

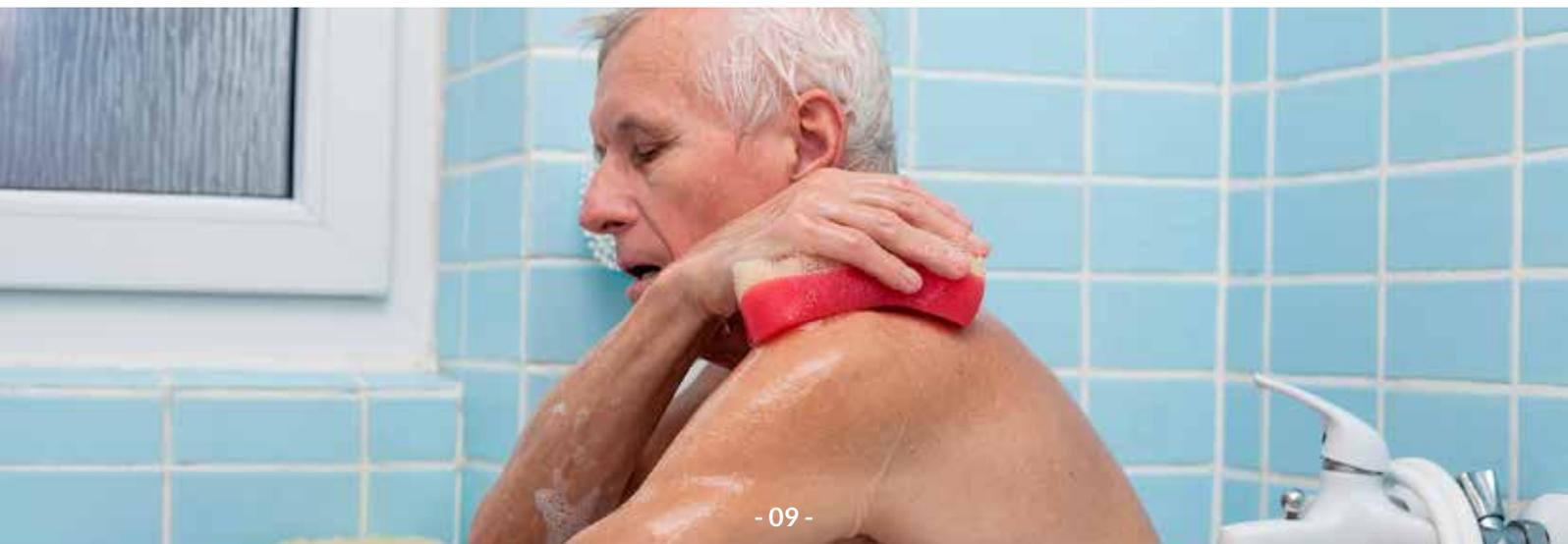
Importancia de la higiene en adultos mayores

La **cuidadora o cuidador del mayor** tiene la responsabilidad de lograr que tanto su entorno, como la persona mayor estén limpios. Este tiene como objetivo **evitar olores desagradables, conseguir buenos hábitos de higiene personal y promover su autoestima a través del cuidado personalizado**. De esta manera, se genera una sensación de bienestar, se mantiene la piel del anciano en condiciones óptimas, se estimula la circulación sanguínea, se elimina el exceso de grasa en la piel, así como también se eliminan las células muertas debido a las descamaciones continuas.

La higiene corporal

Para proceder con la **higiene corporal** diaria, es preciso que el lugar esté provisto del espacio necesario y de las **ayudas técnicas para una higiene correcta**. Así mismo, el lugar debe ofrecer seguridad.

En segundo lugar, es preciso constatar que la **temperatura de la habitación en la que se lleva a cabo la higiene sea óptima**. Luego, es necesario contar con los **productos de higiene personal** indicados para las necesidades del mayor, como jabones con pH neutro y cremas hidratantes especialmente formuladas para evitar irritaciones de la piel. En todo momento es necesario **tener a mano esponjas, toallas limpias, peine, champú y demás elementos** para no dejar al anciano solo.



Durante la ducha es recomendable **tener a la persona sentada y utilizar una ducha teléfono con chorro de baja presión**. Después del lavado, es importante hacer un buen aclarado del jabón y **secar la piel minuciosamente**.

La zona genital requiere de particular cuidado. En la mujer, la zona vaginal debe limpiarse desde la zona anterior hacia la zona posterior para evitar transportar gérmenes hacia la vagina y la uretra. En los hombres, la zona genital debe lavarse después de cada micción, a fin de eliminar secreciones.

Técnicas de aseo para personas encamadas

Cuando la persona mayor no se puede levantar de la cama, será necesario que el cuidador/a cuente con todos los implementos antes de proceder al aseo: toallas, recipientes con agua y jabón para distintas zonas del cuerpo, y una toalla grande para no mojar la cama.

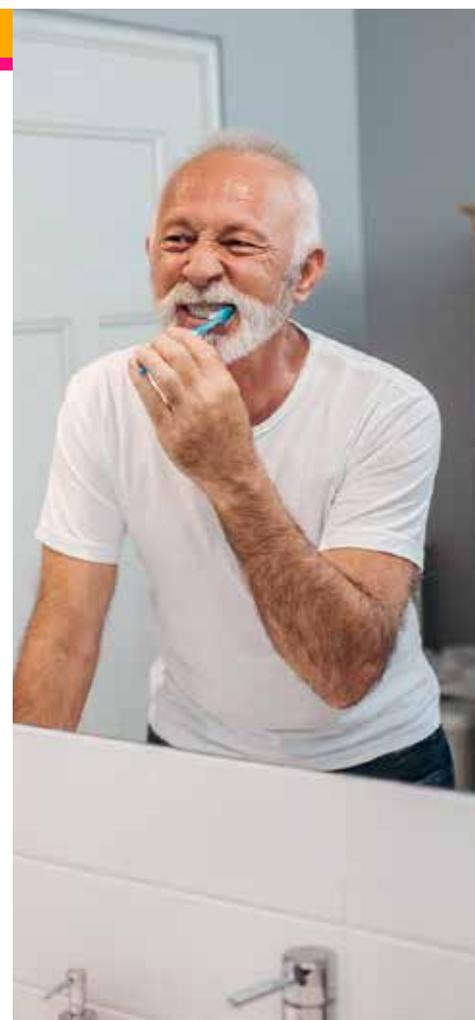
Cada área del cuerpo debe ser lavada separadamente, antes de proceder con la siguiente, de manera que se vaya limpiando y secando a medida que se asea cada zona. **Es necesario aplicar una crema hidratante**, especialmente en zonas de fácil excoriación como la espalda y los glúteos.

La higiene bucodental en el anciano

Para evitar infecciones, malos olores, grietas en labios y lengua, es necesario realizar una adecuada limpieza. **La higiene dental es una de las áreas que requiere mayores cuidados**. Lo recomendable es que la persona mayor reciba una limpieza bucal después de cada comida.

Si el anciano posee su dentadura, **es necesario emplear pasta de dientes con flúor**. Además, es imprescindible que se ayude a realizar una limpieza minuciosa empleando hilo dental, puesto que este alcanza las áreas donde el cepillo de dientes convencional no llega.

En caso de que el anciano use una prótesis dental, será preciso limpiarla cuidadosamente todos los días, pues este es foco de infecciones. Para ello, se **enjuagará la dentadura con abundante agua** después de cada comida, y al menos una vez al día se procederá a limpiarla con la ayuda de un cepillo suave y jabón neutro.



Higiene postural en personas mayores

La **higiene postural** está relacionada con las actividades y **hábitos que debemos seguir para asegurar una posición correcta**. Una vez que envejecemos surgen algunos problemas de salud que comprometen la columna vertebral, las articulaciones y los músculos. Por ello, muchos ancianos se ven limitados en sus movimientos, lo que genera inseguridad y caídas.

El conjunto de actividades que favorecen la buena postura tienen que ver con la correcta forma de dormir, realizar tareas diarias, levantar peso, levantarse de la cama y sentarse. Gracias a la higiene postural se pueden reducir las lesiones y evitar situaciones de dependencia.

“El objetivo de la higiene postural es conseguir huesos y músculos más fuertes.”

Normas básicas de higiene postural



Al estar de pie

Mantener espalda recta, pies alineados a la altura de hombros, planta de los pies en contacto con el suelo.



A la hora de caminar

Mantener cabeza y tórax erguidos, hombros relajados, y uso de calzado cómodo.



Al estar sentado

Apoyar los pies en el suelo, rodillas al mismo nivel de las caderas y espalda apoyada en el respaldo.

Consejos para alimentar a una persona mayor

La nutrición es uno de los aspectos fundamentales en el **cuidado de personas mayores con dependencia**. Un proceso en el que no solo hay que tener en cuenta las características de una dieta específica que se adapte a sus necesidades sino las cuestiones técnicas. **¿Cuál es la mejor postura? ¿Qué utensilios deberemos emplear? ¿Cómo alimentar a persona mayor dependiente?**

Actitud que debes adoptar.

La hora de la comida, junto a la del aseo diario, suele ser una de las tareas que conlleva mayor esfuerzo durante la jornada del cuidador. Sin embargo, con **práctica, paciencia y buenas rutinas de alimentación** todo queda resuelto en muy poco tiempo.



¿Qué pautas debes tomar en cuenta como cuidador o cuidadora?

- > Mantener una actitud cercana y respetuosa **explicando cada acción que realizas** para que el mayor se sienta cómodo en todo momento.
- > Comenzar la rutina de alimentación con el **lavado de las manos**, tanto las del cuidador como las de la persona mayor a la que atiende.
- > Asegurar que todos los utensilios necesarios se encuentran a mano para **no tener que interrumpir la comida**, lo que provocaría una pérdida de ritmo y concentración por parte de la persona a la que cuidas.
- > Brindar la asistencia necesaria conforme a las **capacidades de masticación y deglución** de la persona mayor dependiente y de su habilidad en el manejo de los cubiertos. En la medida de lo posible, conviene fomentar estas capacidades, para lo que puede ser necesario el uso de cubiertos adaptados.
- > **Estimular el interés por los alimentos**. Hablar de las características nutricionales del menú o de cómo ha sido preparado generará un mayor interés por este momento del día, favorecerá al desarrollo cognitivo y será muy de agradecer sobre todo por aquellas personas que padecen algún tipo de discapacidad visual.

Aspectos básicos a tomar en cuenta.

El momento de la comida exige relajación, concentración y disciplina. Para ello hay que asegurarse de haber creado un **entorno agradable y libre de distracciones** en el que la persona se sienta cómoda y segura. Una vez que consigues el ambiente adecuado, ya puedes ponerte manos a la obra sin perder de vista ninguno de estos pasos:

-  **Verificación de la dieta prescrita** (alergias, necesidades especiales, complementos nutricionales, etc).
-  Colocación de todos los utensilios necesarios a una **distancia que sea accesible** para alimentar a la persona mayor dependiente.
-  Ajuste del asiento a una **altura adecuada** que permita mantener una postura erguida y facilitar así la deglución segura de los alimentos. La cabeza ligeramente flexionada con la barbilla hacia abajo reduce el riesgo de asfixia.
-  Servir los alimentos a la **temperatura adecuada** y con una presentación que resulte atractiva. Si fuera necesario, retirar huesos, espinas, piel para facilitar el corte de los alimentos o proceder directamente al corte en porciones pequeñas.
-  Situarte a la misma altura de la persona mayor dependiente o **por debajo de sus ojos** para evitar que alce la cabeza y se atragante. Su barbilla deberá inclinarse lo máximo posible sobre el pecho.
-  La comida deberá darse **frontalmente** para evitar el giro de la cabeza.

Síntomas ante los que debes mantenerte alerta

Los siguientes síntomas son la señal de que existen problemas para la deglución o de que se está produciendo un cuadro de asfixia o aspiración.

1 Dificultad para comer una ración normal	2 Ralentización de la respiración	3 Tos, goteo o aspiración de alimentos	4 Hinchazón en las venas de la cara o el cuello	5 Color azulado del rostro y palidez de cara
---	---	--	---	--

La alimentación en personas que permanecen en cama

- > Colocar a la persona erguida en la cama y facilitar, con el empleo de almohadas, una **posición de 90°**.
- > Evitar en la medida de lo posible los alimentos líquidos y emplear los **blandos, semiblandos o gelatinosos** que son más fáciles de deglutir y no provocan ataques de tos.
- > Utilizar una servilleta en la barbilla y colocar una bandeja con **todo a su alcance**, incluso si necesita ayuda para comer.
- > En estado de semiinconsciencia o ante la imposibilidad de colocar a la persona en posición erguida, **suministrar los alimentos por una vía que no sea la oral**. Si esta fuera la única opción, hacerlo muy lentamente con ayuda de un pitillo.
- > En cualquier caso, recurrir a **porciones muy pequeñas** y darle tiempo para una correcta deglución. Un buen truco es emplear una cuchara de postre en lugar de una cuchara sopera.

¿Cómo alimentar a una persona con problemas de masticación o disfagia?

- > La dieta para una persona con disfagia debe estar basada en **alimentos blandos o semiblandos**, preferiblemente, no líquidos, pues podrían provocar la tos. Se pueden emplear espesantes naturales o gelatinas.
- > Los diferentes aromas, sabores y texturas en el menú son estimulantes y se pueden emplear para **potenciar el reflejo de la deglución**.
- > Existen **técnicas posturales** para facilitar el paso del bolo alimenticio y evitar atragantamientos o aspiraciones. Variarán en función de cada paciente, pero las más comunes son: flexión anterior de la cabeza, rotación de la cabeza mentón-esternón, inclinación de la cabeza hacia el lado más fuerte.



Ejercicios de estimulación cognitiva para mayores

Cambios asociados con el envejecimiento

Envejecimiento normal

Es aquel que sucede naturalmente por el paso de los años. La pérdida de las capacidades se produce gradualmente, afectando a la memoria, el estado físico y los sentidos.

Envejecimiento patológico

Es producido por enfermedades neurodegenerativas debilitantes e incurables que producen la degeneración de las neuronas. Enfermedades como el Alzheimer, Parkinson y otros tipos de demencia afectan gravemente la calidad de vida de aquellas personas que las padecen, debido al deterioro progresivo del rendimiento de los circuitos colinérgicos que del sistema cerebral.

Envejecimiento óptimo

Es aquel que se da en un marco de condiciones físicas, mentales y sociales adecuadas, produciéndose el menor deterioro de las capacidades cognitivas y existe menor probabilidad de desarrollar otro tipo de enfermedades.

Envejecimiento activo

Es un proceso que la persona mayor puede llevar a cabo, diseñado específicamente para optimizar su estado físico y mental con el objetivo de mejorar su calidad de vida.



Estimulación cognitiva en personas mayores

La estimulación cognitiva consiste en la aplicación de un conjunto de acciones que tienen como objetivo mantener o incluso mejorar el buen funcionamiento cognitivo a través de determinados ejercicios.

El retrasar el deterioro de las capacidades y habilidades, promueve eficazmente un **envejecimiento activo**. En este sentido, la estimulación cognitiva mediante actividades y ejercicios promoverá la **salud mental y la independencia emocional y física del anciano**.

Ayudará también a personas que tengan alguna enfermedad neurodegenerativa, sin importar en qué etapa de la adultez se encuentre, a prevenir o a ralentizar el proceso para llevar adelante una **mejor calidad de vida**.

¿Cómo afecta el deterioro cognitivo en el anciano?

1

Pérdida de memoria a corto y largo plazo

2

Alteración en la capacidad de razonar.

3

Afasia o pérdida de vocabulario.

4

Apraxia o descordinación en los músculos fonéticos

5

Pérdida de la capacidad espacial.

6

Cambios en el carácter bruscos y repentinos

Ejercicios de estimulación cognitiva para personas mayores

-  **Talleres y clases:** Existen talleres, clases y programas diseñados específicamente para adultos mayores, en donde se realizan actividades y ejercicios junto a otras personas que están atravesando por lo mismo. Sentirse acompañados es fundamental en este proceso.
-  **Lectura y escritura:** Esta es la forma más clásica para lograr la estimulación cognitiva. Un cuaderno de ejercicios cognitivos para adultos mayores puede mejorar la memoria y el razonamiento. El objetivo es estimular su mente mediante los distintos ejercicios propuestos.
-  **Actividades sensoriales:** Las actividades sensoriales están diseñadas para trabajar con los sentidos, y son especialmente recomendables. Entre ellas, destacan la escucha y el reconocimiento de sonidos, el trabajo con imágenes, y hacer actividades con objetos y formas.
-  **Actividades artísticas:** Favorecen el desarrollo del autoestima positiva y los libera del estrés. Se puede comenzar copiando dibujos e incluso creando obras con diferentes colores y texturas. Otra idea para trabajar es confeccionar un álbum de fotografías personales.
-  **Destrezas motoras finas:** Existen cuadernillos especializados centrados en la motricidad fina, la caligrafía y la grafomotricidad. Las actividades como tejer o bordar pueden ser también muy beneficiosas. Otra manera es permitir que ayuden en las tareas sencillas del hogar.
-  **Lenguaje y aritmética:** Ejemplos de actividades que el cuidador puede realizar son las sopas de letras, los sudokus, relacionar conceptos de la misma familia léxica, descubrir las palabras repetidas en un listado de palabras o hacer crucigramas.
-  **Juegos de orientación:** Para mejorar la atención y el sentido de la orientación, son ideales las actividades que impliquen emparejar dos imágenes iguales recordando la posición, unir puntos para revelar un dibujo, actividades con mapas o la realización de puzles.
-  **Juegos de mesa:** Estos juegos, como el ajedrez, las damas y las cartas, no solo ayudan a la neuropsicología del adulto, sino que también ayudan socializar. Participar en juegos con otras personas fomenta la autoestima, la amistad y el sentido de pertenencia.



Beneficios de la realización de ejercicios de estimulación cognitiva para personas mayores

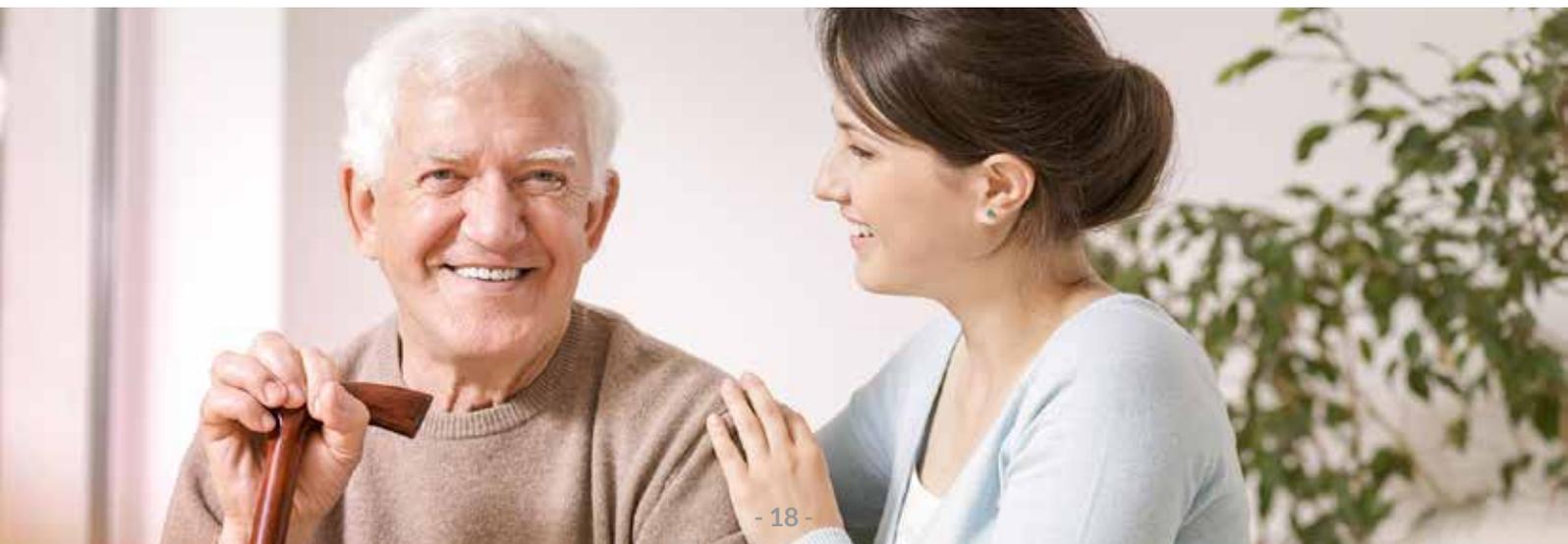
Así sea en pacientes con enfermedades graves, o adultos que estén comenzando a envejecer, y sin importar el grado de deterioro cognitivo que tengan, la **estimulación cognitiva** es un factor clave. Es muy importante, mantener un **ritmo de vida activo**, tanto en lo físico como en lo emocional.

Esto debe venir acompañado por un óptimo descanso y buena alimentación. Logrando mejorar el entorno del paciente, mejorará también su calidad de vida a través del **envejecimiento activo**. Si la persona está acompañada por un cuidador, es importante, además, que esta persona se involucre lo más que pueda en este tipo de actividades, y que el adulto mayor se sienta acompañado.

Para la estimulación, se han desarrollado numerosos ejercicios cuya finalidad es conseguir, una mejora significativa en todas las funciones cognitivas del adulto. Con la realización constante de los ejercicios se pretende conseguir:

- > **Mejorar el funcionamiento cognitivo.**
- > **Ralentizar el proceso de deterioro en el caso de que la enfermedad avance.**
- > **Aumentar la autoestima de la persona mayor y reforzar su propia autonomía**
- > **Incentivar la conexión con su entorno.**
- > **Evitar el estrés causado por el deterioro cognitivo.**

Sin duda alguna, la **terapia basada en la estimulación cognitiva** está especialmente indicada para las personas mayores que se encuentren atravesando desde un proceso de envejecimiento normal, incluso sin que haya ningún tipo de demencia o pérdida de memoria producida por alguna enfermedad degenerativa. Así, esta terapia es ampliamente reconocida por preservar las **funciones intelectuales en las mejores condiciones posibles**, por lo que desde Cuidum te recomendamos poderlas en práctica para mejorar la calidad de vida de nuestros tus seres queridos.



cuidum | LA ALTERNATIVA A
LAS RESIDENCIAS



MAS INFORMACIÓN

ENTRA EN CUIDUM.COM O LLAMA AL 900 834 942