



» Información personal

Dirección: Francisco de Caldas 1592
apto 6 entre Dalmiro Costa y Asamblea
Malvin

Ciudad: Montevideo

Teléfono fijo: 99260754

Email: anazabel16@gmail.com

Fecha de nacimiento: 21/07/1986

Nacionalidad: Cubana

Cédula Identidad: 6.755.109-8

» Habilidades

Paciencia, empatía y
excelentes
habilidades
comunicativas

Capacidad para
resolver problemas y
manejar situaciones
de crisis

Organización y
Manejo del tiempo en
tareas del hogar

Asistencia personal y
cuidado diario

Administración de
medicamentos y
seguimiento de
tratamientos

Capacitación en
primeros auxilios y
atención de
emergencia

» Idiomas

Español

Inglés

» Perfil

Soy cuidadora de adultos mayores con más de 5 años de experiencia en el cuidado personalizado de personas de la tercera edad, enfocada en ofrecer un ambiente seguro, respetuoso y compasivo. Mi dedicación se refleja en mi habilidad para fomentar el bienestar físico y emocional de mis pacientes, asegurar siempre su comodidad.

» Educación

08/2003 - 06/2008 **Licenciatura en Laboratorio Clínico**
Instituto de Ciencias Médicas Pinar del Río - Pinar
del Río, Cuba

» Experiencias de trabajo

08/2008 - 06/2014 **Cuidadora domiciliaria**
Servicios de Cuidados Integral a Domicilio Cuidarte -
Pinar del Río, Cuba

Brindé atención integral a adultos mayores con enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión. Supervise y ayudé en la movilidad y ejercicios terapéuticos para mejorar la motricidad de los pacientes. Acompañé a los pacientes a citas médicas, asegurando que se siguieran las instrucciones del médico de manera adecuada.

07/2014 - 10/2020 **Asistente de Cuidados.**
Centro de Adulto Mayor Esperanza de Vida - Pinar
del Río, Cuba

Me desempeñé como cuidadora de una adulta mayor, brindando apoyo integral en su higiene personal, alimentación y control de medicamentos. Organicé rutinas de ejercicios ligeros y actividades de estimulación cognitiva, fomentando su autonomía dentro de lo posible. Además, mantuve una comunicación constante con la familia, informando sobre su estado de salud y bienestar. Mi prioridad fue siempre garantizar un entorno seguro, respetuoso y digno.

11/2020 - 08/2025 **Jefa de Grupo**
Instituto del Adulto Mayor - Pinar del Río, Cuba

Me desempeñé como encargada del grupo de cuidadoras de adultos mayores, coordinando las tareas y supervisando la calidad del servicio brindado. Organicé los turnos de trabajo, asegurando una cobertura eficiente y continua, y ofrecí acompañamiento y orientación al equipo para fortalecer sus habilidades en el cuidado. Me ocupé de que cada adulta y adulto mayor recibiera una atención personalizada, supervisando el cumplimiento de rutinas de higiene, alimentación, medicación y actividades recreativas. También mantuve una comunicación cercana con las familias, informándoles sobre el estado de sus seres queridos y resolviendo cualquier necesidad o inquietud. Mi labor se centró en garantizar un ambiente seguro, humano y digno, promoviendo el bienestar tanto de las personas cuidadas como de las cuidadoras bajo mi cargo.