

A close-up photograph of two hands clasped together in a supportive grip. The hand on the right is wearing a red sleeve, while the hand on the left is bare. The background is softly blurred, showing more of the red garment and a white surface.

EL PAPEL DEL ACOMPAÑANTE: CUIDANDO AL CUIDADOR/A.

Lorena Grande Pizarro
Psicóloga y Psicooncóloga

¿QUÉ ES “SER CUIDADOR/A”?

- Persona que dedica gran parte de su tiempo y esfuerzo a permitir que otra persona, generalmente un familiar, pueda desenvolverse en su vida diaria, proporcionando ayuda para adaptarse a sus limitaciones.
- Proceso paralelo a evolución de enfermedad y avance de la dependencia.



TIPOS DE CUIDADOR/A

- Cuidador residente o cuidador principal
- Cuidador con responsabilidad compartida
- Cuidador a distancia



TAREAS DE UN/A CUIDADOR/A

- Proporcionar apoyo y aliento
- Administrar medicamentos.
- Ayudar a manejar los síntomas y efectos secundarios.
- Coordinar las citas médicas.
- Conducir rumbo a las citas.
- Asistir con las comidas.
- Ayudar con las tareas domésticas diarias.
- Manejar problemas legales y económicos, como problemas relacionados con los seguros y la facturación.
- Etc.



POSIBLES CONSECUENCIAS DEL CUIDADO

- Cambios en las relaciones familiares
- Cambios en el trabajo y en la situación económica
- Cambio en el tiempo libre
- Cambios en el estado de salud



SENTIMIENTOS Y EMOCIONES DEL CUIDADOR/A

- Dolor
- Ansiedad y miedo
- Culpa
- Tristeza y depresión
- Soledad
- Ira y enfado
- Autocompasión



Las emociones pueden aparecer en diferentes momentos del día y de diferentes maneras.



SENTIMIENTOS Y EMOCIONES DEL CUIDADOR/A (2)

- **Resiliencia**
- **Satisfacción.**
- **Crecimiento Personal**



SEÑALES DE ALERTA

- Problemas de sueño
- Sensación de cansancio continuo y fatiga
- Aislamiento
- Enfermarse más de lo habitual
- Consumo excesivo de sustancias tóxicas
- Sentirse impaciente, irritado u olvidadizo
- No disfrutar de las cosas que antes se disfrutaban



SOBRECARGA DEL CUIDADOR/A

Estado de **agotamiento emocional**, **estrés** y **cansancio** en el que los cuidadores (Acker, 2011) acusan falta de sueño, de tiempo para sí mismos, falta de libertad, abandono de relaciones sociales y descuido de la propia familia nuclear, lo que además provoca conflictos con cónyuges, hijos y otros familiares directos (Ferrara et al, 2008). Todas ellas, consecuencias de tipo emocional y afectivo producto de la impotencia ante el progreso degenerativo de la enfermedad del familiar, la imposibilidad de modificar sus comportamientos disfuncionales, la sobrecarga de trabajo, la sensación de aislamiento y abandono por parte del entorno familiar, el posible desentendimiento de otros familiares y el sentimiento de culpabilidad por pensar que no se está cuidando a la persona como se debiera y que no se están haciendo bien las cosas (IMSERSO, 2009)



SOBRECARGA DEL CUIDADOR/A

Estado de agotamiento emocional, estrés y cansancio en el que los cuidadores (Acker, 2011) acusan **falta de sueño, de tiempo para sí mismos, falta de libertad, abandono de relaciones sociales y descuido de la propia familia nuclear**, lo que además provoca **conflictos con cónyuges, hijos y otros familiares directos** (Ferrara et al, 2008). Todas ellas, consecuencias de tipo emocional y afectivo producto de la **impotencia** ante el progreso degenerativo de la enfermedad del familiar, la imposibilidad de modificar sus comportamientos disfuncionales, la **sobrecarga de trabajo**, la sensación de **aislamiento y abandono** por parte del entorno familiar, el posible desentendimiento de otros familiares y el sentimiento de **culpabilidad** por pensar que no se está cuidando a la persona como se debiera y que no se están haciendo bien las cosas (IMSERSO, 2009)



CLAUDICACIÓN FAMILIAR

Incapacidad de los miembros de una familia para ofrecer una respuesta adecuada a las múltiples demandas y necesidades del paciente.



ESCALA DE ZARIT

Cuadro 1. Escala abreviada de Zarit

-
- | | | | | | |
|-------|--|---------|----------------|--------------|---|
| 1. | ¿Siente usted que, a causa del tiempo que gasta con su familiar/paciente, ya no tiene tiempo suficiente para usted mismo? | | | | |
| Nunca | Casi nunca | A veces | Frecuentemente | Casi siempre | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 2. | ¿Se siente estresada(o) al tener que cuidar a su familiar/paciente y tener además que atender otras responsabilidades? (por ejemplo, con su familia o en el trabajo) | | | | |
| Nunca | Casi nunca | A veces | Frecuentemente | Casi siempre | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 3. | ¿Cree que la situación actual afecta a su relación con amigos u otros miembros de su familia de una forma negativa? | | | | |
| Nunca | Casi nunca | A veces | Frecuentemente | Casi siempre | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 4. | ¿Se siente agotada(o) cuando tiene que estar junto a su familiar/paciente? | | | | |
| Nunca | Casi nunca | A veces | Frecuentemente | Casi siempre | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 5. | ¿Siente usted que su salud se ha visto afectada por tener que cuidar a su familiar/paciente? | | | | |
| Nunca | Casi nunca | A veces | Frecuentemente | Casi siempre | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | ¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar/paciente se manifestó? | | | | |
| Nunca | Casi nunca | A veces | Frecuentemente | Casi siempre | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 7. | En general, ¿se siente muy sobrecargada(o) al tener que cuidar de su familiar/paciente? | | | | |
| Nunca | Casi nunca | A veces | Frecuentemente | Casi siempre | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
-



ESCALA DE CLAUDICACIÓN FAMILIAR (SAM)

No.	Situaciones	Sí	No
V1	¿El enfermo necesita recibir cuidados en su cuerpo, con material específico: lesiones de piel, sondas, drenajes, medicación enteral y/o parental?		
V2	¿Estos cuidados complejos son asumidos por usted?		
V3	¿Tiene limitaciones físicas y/o psíquicas, que impiden cuidar al enfermo?		
V4	¿Tiene otras dificultades prácticas y/o de organización que impiden cuidar al enfermo?		
V5	¿Vive el hecho de cuidar al enfermo como una obligación?		
V6	¿Ha tenido pérdidas de otros miembros que repercuten en su estado emocional y la aceptación de la situación actual?		
V7	¿Ha tenido pérdidas económicas, laborales y/o sociales que repercuten en su estado de ánimo y de adaptación a la nueva situación?		
V8	¿Tiene dificultades para cubrir la totalidad de las atenciones requeridas por el enfermo a causa de la distancia entre su domicilio y el de él?		
V9	¿Piensa que el domicilio tiene las condiciones y equipamientos adecuados para garantizar el tratamiento y el cuidado del enfermo?		
V10	¿Cree que la familia tiene la capacidad para hacer frente a la realidad actual?		
V11	¿Cree que la familia valora el cuidado y atenciones que usted ofrece al enfermo?		
V12	¿Tiene miedo y/o temor por los acontecimientos previsibles en relación a la enfermedad?		



SITUACIONES DIFÍCILES

- La persona enferma te culpa de todo sin motivo
- Finge síntomas para que le prestes mas atenciones
- Te empuja o insulta
- Te habla de una manera brusca cuando no atiendes a sus peticiones cuando éstas no son razonables
- Imposibilita los cuidados
- ...



¿QUIÉN CUIDA AL CUIDADOR/A?



CUIDADO DEL CUIDADOR/A

- Planificar actividades placenteras con familiares y amigos.
- Grupos de apoyo para cuidadores.
- Participar en actividades que lo hagan sentir feliz y reconfortado.
- Hacer ejercicio, aunque sea apenas de 10 a 15 minutos cada vez.
- Practicar técnicas de relajación, como meditación y yoga.
- Buscar ayuda (recursos) y compartir las tareas
- No olvidar al resto de la familia
- No fomentar la dependencia



RECURSOS

- Ayuda a domicilio
- Voluntariado
- Programas de respiro familiar
- Programa “cuidar al cuidador”



PARA CUIDAR, HAY QUE CUIDARSE





¡MUCHAS GRACIAS!

LIBROS

