



CARGA DEL CUIDADOR(A) DE PERSONAS MAYORES QUE PRESENTAN DEPENDENCIA FUNCIONAL. AUTOCUIDADO

MSc. Lic. Minsú Sotomayor Alvarez
Centro de Investigaciones sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud (CITED)

Cuidados

- El cuidado comprende actividades destinadas al bienestar cotidiano de las personas, en diversos planos: material, económico, moral y emocional.
- De esta forma, incluye desde la provisión de bienes esenciales para la vida, como la alimentación, el abrigo, la limpieza, la salud y el acompañamiento.
- El término caracteriza relaciones entre personas cuidadoras y personas receptoras de cuidados en situación de dependencia

(CEPAL, 2019).



CUIDADOR

- Figura trascendental para la calidad de vida de la persona mayor que presenta estado de dependencia
- Encargado de organizar toda la atención del enfermo
- Cuenta en mayor o menor medida con el apoyo del resto de los familiares
- Posibles alteraciones (“síndrome de carga del cuidador”)

CARGA DEL CUIDADOR

Los cuidadores se afectan en el orden físico, psíquico y socioeconómico que en conjunto conllevan a una “carga”, que interfiere en el manejo adecuado del enfermo y en la propia evolución de la enfermedad, y provoca al mismo tiempo el empeoramiento de la calidad de vida del cuidador.

ESCALA ABREVIADA DE ZARIT (EZA)

Me pudiera decir con qué frecuencia:	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
a) ¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su(s) familiar(es) no tiene suficiente tiempo para usted?	1	2	3	4	5
b) ¿Se siente agobiado(a) por intentar compatibilizar el cuidado de su(s) familiar(es) con otras responsabilidades (trabajo, familia)?	1	2	3	4	5
c) ¿Piensa que el cuidar de su(s) familiar(es) afecta negativamente la relación que usted tiene con otros miembros de su familia?	1	2	3	4	5
d) ¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar a su(s) familiar(es)?	1	2	3	4	5
e) ¿Se siente tenso(a) cuando está cerca de su(s) familiar(es)?	1	2	3	4	5
f) ¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su(s) familiar(es)?	1	2	3	4	5
g) ¿Experimenta usted sobrecarga por el hecho de cuidar a su(s) familiar(es)?	1	2	3	4	5

(Breinbauer, H. et.al, 2009)

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CARGA DEL CUIDADOR:

- Vinculados con el enfermo: la pérdida de autonomía del mismo
- Relacionadas con el propio cuidador: edad, sexo, estilo de afrontamiento, la motivación para el cuidado, las redes de apoyo, el tiempo de cuidado entre otros.
- Por último: derivadas de la relación afectiva **cuidador - persona mayor que presenta algún grado de dependencia funcional** tanto previas como actuales, así como las características de la dinámica familiar

MEDIDAS

- Respetar autonomía y dignidad del enfermo
- Enfermo como participante activo de este proceso
- Evitar el aislamiento social
- No excluir a ningún miembro de la familia
- Obtener información adecuada acerca de la enfermedad
- Compartir dudas, preocupaciones
- Libre expresión de emociones que suscita la enfermedad
- Utilizar los derechos que brindan los servicios de salud
- No descuidar necesidades del resto de la familia

APOYO SOCIAL

- Importante papel en el bienestar de los cuidadores
- Protege contra el estrés generado por la enfermedad
- Capacita al paciente para reevaluar la situación y adaptarse mejor a ella
- Ayuda a desarrollar respuestas de afrontamiento
- Alivia la sobrecarga del cuidador

La familia es la fuente principal de apoyo social con que cuenta la persona mayor en estado de dependencia.

APOYOS PARA EL CUIDADO

- Visitas frecuentes del médico de familia
- Recursos materiales accesibles (pañales desechables, materiales de curación, entre otros)
- Hogares de cuidado por temporadas (servicios de respiro)
- Escuela de formación de cuidadores
- Contratación de cuidadores por el Estado
- Posibilidad de plaza en casa de abuelos
- Posibilidad de plaza en hogar de ancianos

AUTOCAUIDADO

Se define como las acciones, decisiones y práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar

- Las actividades se refieren a adquirir confianza para tratar con el manejo médico, la administración del rol y el manejo emocional
- Mejorar estado de salud
- Prevenir riesgos y daños a su salud
- Diagnosticar rápidamente cualquier enfermedad
- Aliviar el impacto negativo una vez que se tiene
- Mantener un control individual
- Conservar la vida, la salud y el bienestar

PRINCIPIOS A TOMAR EN CUENTA PARA AUTOCUIDARNOS

- Acto de vida que permite a las personas convertirse en controladores de sus propias acciones
- Proceso voluntario de la persona para consigo misma, para adaptarse a cambios de la vida
- Responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias cotidianas
- Se poya en un sistema formal (salud) e informal (apoyo social de familias, amigos/as, grupos)

PRINCIPIOS A TOMAR EN CUENTA PARA AUTOCUIDARNOS (Cont.)

- Carácter social, implica conocimiento y un saber, a realizar vida social, mejoran las relaciones
- Promueve ayuda mutua, apoyo emocional, comparte ideas, información y experiencias positivas
- Prácticas de autocuidado, con fines protectores o preventivos: certeza de que mejorarán su salud, prevenir enfermedades, hacer menos grave la enfermedad o discapacidad y mantener activas e independientes a las personas

ORGANIZACIÓN PARA CUIDAR CUIDÁNDOSE

Organizar las labores de cuidados, le permitirá al cuidador poder dosificar las energías, tener mayor sensación de control y relajamiento, así como disponer de tiempo para sus propias actividades.

- Escribir sobre el papel un horario de tareas. Este horario debe ser respetado en la medida de lo posible.
- Identificar si cada una de esas tareas podemos hacerlas solos o si necesitaremos ayuda de algún familiar.
- Identificar qué tareas puede hacer la persona que cuidamos por sí mismo.
- Evaluar el horario según lo vamos aplicando

CONSEJOS PARA ESTABLECER EL HORARIO:

- Identificar aquellas tareas más importantes. Éstas son prioritarias y deben realizarse siempre.
- Las tareas menos importantes quizás no exijan realizarlas diariamente.
- Los descansos pueden ser tan importantes como las tareas que hay que realizar. Establecer descansos suficientes en función de la carga de las tareas.
- Incluir en el horario actividades de tiempo libre. Además de los descansos, poder dedicar tiempo a nuestras aficiones o a relacionarnos con familiares y amigos es necesario para elaborar un adecuado horario.

La familia está para ayudar. Es aconsejable consensuar el horario con ellos e implicarles en las tareas de cuidado del familiar.

ESTRATEGIAS DE ÉXITO PARA EL AUTOCUIDADO

- ✓ El mayor apoyo del que pueden disfrutar los cuidadores es el de ellos mismos
- ✓ Fortalecer la autoestima, el control personal, desarrollar habilidades para la vida y aprender a tener control y responsabilidad con la salud y la vida
- ✓ Hacer proyectos de vida y acciones que las encaminen a la construcción de la salud, asumir responsabilidades y conservar la salud
- ✓ Capacitarse para incrementar los conocimientos y mejorar el comportamiento que se asume
- ✓ Cuidar su salud desde sus valores, creencias, aprendizaje, motivaciones y la historia de vida de cada persona

CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA

Quienes cuidan de personas mayores que presentan dependencia funcional tienden a tener peor estado de salud que las personas no cuidadoras.

Para cuidar mejor nuestra salud debemos:

- Informarnos acerca de los problemas de salud que afectan a los cuidadores y sobre los problemas que padecemos
- Estar alerta y acudir sin demora ante la aparición de un problema de salud

CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA. (Cont.)

- Cuidar la alimentación. Conozca qué alimentos son mejores para usted
- Hacer ejercicio
- Descansar adecuadamente
- Afrontar el malestar provocado por los pensamientos y sentimientos negativos
- Sea aseado y arréglese todos los días, dentro de sus posibilidades. Eso lo hará sentirse muy bien
- Dedicar tiempo a uno mismo y a relacionarnos con los demás



¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD?

- No anticipar los acontecimientos
- Intentar controlar las reacciones
- Antes de actuar, tomar distancia de la situación que nos genera ansiedad
- Respirar profundamente
- Evadir los sentimientos de culpa
- Aplicar técnicas de relajación
- Expresar cómo nos sentimos
- Pedir ayuda profesional si no lo conseguimos dominar

¿CÓMO MANEJAR LA DEPRESIÓN?

- Descansar adecuadamente
- Racionalizar los pensamientos negativos. Contrastarlos con la realidad de la situación
- Pedir ayuda y apoyo a amigos y familiares
- Fijar metas realistas para nosotros y para los cuidados que prestamos
- Exigirnos a nosotros mismos dentro de nuestras capacidades
- Nunca exigirnos más de lo que podemos hacer
- Cuidar el tiempo dedicado a nosotros mismos
- Mantener los contactos sociales
- Hacer esfuerzos por no abandonar nuestra higiene y aspecto

CONCLUSIONES

- Trabajar en el diseño y fortalecimiento de políticas públicas en cuanto a la atención de la salud física y emocional de los cuidadores familiares
- El autocuidado fomenta la responsabilidad con la salud y se aprende a practicar estilos de vida saludable
- Conocerse, quererse y aprender a cuidarse es vital.
- Fortalecer la autoestima positiva y autodeterminación.
- Aceptar las huellas que el tiempo va dejando en el cuerpo, y amarse tal como se es, es clave del éxito.

NADIE SABE
CUAN ALTO PUEDE VOLAR
HASTA QUE NO
DESPLIEGA SUS
ALAS

NADIE SABE
CUAN ALTO PUEDE VOLAR
HASTA QUE NO
DESPLIEGA SUS
ALAS