

Cuidarse para cuidar

Cuidar a una persona comporta esfuerzo y dedicación. Permite estrechar lazos, descubrir cosas de nosotros mismos y nos hace sentirnos queridos y útiles. Sin embargo en ocasiones quienes atienden a otras personas se olvidan de sí mismas, dejando a un lado sus intereses y necesidades personales. Este artículo nos ayuda detectar cuando eso está ocurriendo y evitar las consecuencias negativas que puedan tener para el cuidador y/o para el/las personas que estamos cuidando.

Cristina Santos, Psicóloga DEBRA España.



El impacto de una nueva situación de cuidado

En los primeros momentos, al convertirse en cuidadores de forma inesperada, pocas personas están preparadas para afrontar las responsabilidades, implicaciones y dificultades de cuidar a una persona con una enfermedad crónica.

La situación de cuidado de nuestro familiar exige reorganizar la vida familiar, laboral y social en función de las tareas que implica cuidar. En la vida del cuidador, las áreas que frecuentemente experimentan cambios son:

La situación de cuidado, exige reorganizar la vida familiar, laboral y social.

Cambios en las relaciones familiares

La implicación de cada miembro familiar en los cuidados, los nuevos roles y responsabilidades a adoptar en la nueva situación y los cambios profundos que se producen suelen ser motivo de aparición de conflictos.

Recomendaciones:

- Definición de roles y funciones de cada miembro familiar.
- Valorar por igual todas las opiniones.
- Fomentar que todos se expresen y comuniquen cómo se sienten con la nueva situación.
- Consensuar en el mayor grado posible las decisiones.

Cambios en el trabajo y en la situación económica

La nueva situación exige una enorme inversión de tiempo y esfuerzo, por ello **muchos cuidadores se ven obligados a reducir su jornada laboral o abandonar el puesto de trabajo** lo que supone romper con la rutina habitual, elaborar un nuevo proyecto de vida acorde con la nueva situación, un descenso en las relaciones sociales y un menor volumen de ingresos económicos...

Recomendaciones

- Analizar el grado de apoyos reales que necesita nuestro familiar.
- Estudiar los apoyos para prestar los cuidados de los que disponemos: familiares y amigos.
- Valorar los servicios profesionales de apoyo.
- Examinar las implicaciones reales de la reducción del volumen de ingresos.

Cambios en el tiempo libre

El tiempo libre del que dispondremos será menor del que disponíamos antes de comenzar los cuidados. Se producirá una reducción en las actividades de ocio, aficiones, las relaciones sociales, amistosas, viajar, relajarse... En ocasiones, es común que algunos cuidadores no puedan disfrutar plenamente de su tiempo libre aún disponiendo de éste. **Los sentimientos de culpa son uno de los mayores obstáculos para que los cuidadores aprovechen sus ratos de tiempo libre.**

Recomendaciones

- El tiempo libre es esencial, no podemos prescindir de él.
- Los pensamientos equivocados que nos dificultan su uso deben ser relativizados.
- El plan de cuidados que realicemos debe contemplar momentos para disfrutar del tiempo libre.
- El apoyo de familiares o terceros es crucial para poder disponer de tiempo libre.
- Usar el tiempo libre para relacionarse con amigos o familiares es una excelente elección.

Cambios en el estado de salud, estado de ánimo y aparición de pensamientos erróneos

Según establece la Organización Mundial de la Salud, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Los cuidadores familiares realizan notables esfuerzos físicos y emocionales de forma constante, experimentan muchas dudas, conflictos internos, sentimientos intensos de culpa, pensamientos erróneos, sensación de desesperanza, etc. Ello tiene un impacto negativo muy elevado en el estado psicológico y emocional.

Es preciso señalar, que los cambios que ocurren durante el tiempo de cuidado no son únicamente negativos algunos pueden ser positivos: La satisfacción de cuidar, **“luchar por alguien a quien se quiere, a quien se desea expresar cariño”**

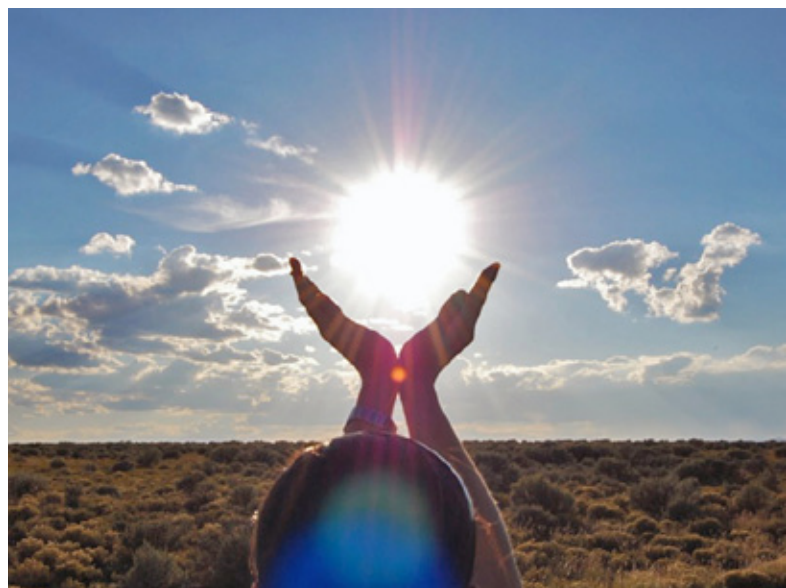
Cuándo cuidar de uno mismo

Muchos cuidadores, poco a poco, sin apenas darse cuenta, se van exigiendo más en cuanto a cuidar de su familiar y terminan olvidándose de ellos mismos. Esto puede llegar a ser perjudicial para ellos y también para la persona a la que cuidan.

El propio organismo tiene mecanismos para informarnos cuando le estamos exigiendo demasiado y lo hace a través de una serie de «señales» que actúan como una luz roja que nos indica que algo funciona mal. Estas «señales» nos informan de que estamos demasiado cansados o superados por alguna situación y que es el momento de cuidarnos mejor.



El organismo tiene mecanismos para informarnos cuando le estamos exigiendo demasiado.



Posibles “señales” de agotamiento y estrés

Problemas de sueño.

Pérdida de energía,
fatiga crónica, sensación de cansancio continuo.

Aislamiento.

Consumo excesivo de bebida, pastillas.

Problemas de memoria y dificultades para concentrarse.

Menor interés por personas y actividades.

Aumento o disminución del apetito.

Enfadarse fácilmente.

Dar demasiada **importancia a pequeños detalles.**

Cómo saber si me estoy cuidando

Cuidar implica una serie de exigencias que pueden perjudicar notablemente al cuidador, tanto física como psicológicamente. A veces, en la tarea de cuidar se descuidan aquellas actividades que nos permiten recuperarnos del cansancio y las tensiones de cada día. A continuación repasamos algunas recomendaciones que sirven de indicadores para conocer si nos estamos cuidando:



Dormir lo suficiente

Dormir es una de las necesidades vitales. La falta de sueño es un problema frecuente entre los cuidadores, muchas veces, atender a un familiar con una enfermedad crónica, supone también tener que hacerlo de noche. Todo ello puede ocasionar un mayor aumento de la tensión emocional y una mayor fatiga.



las propias necesidades e intereses personales y las obligaciones que implica cuidar a un familiar.

Encontrar momentos para el propio descanso

Es importante que los cuidadores introduzcan en su vida diaria momentos de descanso, sin que sea necesario para ello salir de casa o dejar solo al familiar. Existen formas sencillas de distraerse y "tomar un respiro" para relajarse que se pueden llevar a cabo con facilidad. Por ejemplo, respirar profundamente durante unos instantes, mirar por una ventana, leer, tomarse un refresco... También puede ser muy útil practicar alguna técnica de relajación.



Realizar ejercicio físico con regularidad

Realizar ejercicio físico es una actividad fundamental de cara al cuidado de la propia salud. Es una forma saludable de eliminar las tensiones que se van acumulando a lo largo del día.



Mantener las relaciones sociales, aficiones e intereses

Como consecuencia de un exceso de trabajo, los cuidadores se distancian de sus familiares y amistades cuando la persona a la que cuidan requiere una dedicación intensa. Esto puede llevar a una situación de aislamiento que aumenta la sensación de "sobrecarga" y estrés, y que le pueden ocasionar problemas físicos y psicológicos. Frecuentemente los cuidadores tienden a centrarse en las necesidades de la persona que cuidan, dejando de lado sus propias necesidades. Sin embargo, aunque resulte difícil, lo ideal es mantener un equilibrio entre



Organizar mi tiempo

Muchos cuidadores afirman que una de sus preocupaciones más intensas es la falta de tiempo para hacer lo que deberían frente a lo que quieren hacer.

Tienen múltiples demandas de tiempo relacionadas con responsabilidades de trabajo, las necesidades de su familiar dependiente, necesidades de otros familiares y necesidades personales. Así pues, es muy frecuente encontrar en ellos problemas de nerviosismo originado por el afrontamiento diario de demandas en conflicto, esto es, de varias tareas o funciones que han de realizarse y la dificultad para originar el tiempo.

El éxito en los cuidados: Plan de cuidados

Generalmente, el éxito en los cuidados aparece gracias a la destreza y capacidades obtenidas por el cuidador mediante la experiencia. Es decir, no es común que desde un primer momento hablemos de habilidades suficientes en los cuidadores para el afrontamiento de las dificultades, la adaptación a la nueva situación, la gestión de la carga y esfuerzos invertidos en los cuidados, etc.

El éxito en una situación de cuidados exige:

- Que las necesidades de nuestro familiar estén cubiertas.
- Que los cuidados se realizan adecuadamente y respetando la autonomía y decisiones del familiar con dependencia.
- Que los perjuicios en la salud del cuidador sean mínimos.
- Que el cuidador se encuentra en una buena situación emocional para continuar los cuidados, afrontar las dificultades y tomar las decisiones adecuadas

Un plan de cuidados es la mejor manera de:

- Gestionar el tiempo adecuadamente.
- Satisfacer las necesidades de nuestro familiar.
- Sacar tiempo para nosotros mismos.
- No desatender los cuidados y el mantenimiento fundamental del hogar.
- Tomar decisiones acertadas respecto del cuidado del familiar.

Para lograr una situación exitosa de cuidados, el cuidador debe tomar el control de muchos aspectos de su vida, de la vida del familiar con dependencia y de la vida del núcleo familiar. Una de las mejores estrategias para minimizar los problemas que encontraremos mientras adquirimos las destrezas necesarias es elaborar un plan de cuidados desde el primer momento en que tenemos que abordar la nueva situación de cuidados. El Plan de cuidados es especialmente recomendable atendiendo a la multitud de cambios que experimentaremos al convertirnos en cuidadores.

Consejos básicos para cuidar mejor de nuestra salud

- Considerar que **nuestro estado de salud no es menos importante** que el de nuestro familiar al que prestamos los cuidados.
- **Observar cómo nos sentimos.** En muchas ocasiones, problemas emocionales, elevado estrés y tristeza repercuten en problemas físicos. No hay una salud más importante que otra, la salud es física, psicológica y social.
- Ante los primeros síntomas, **acudir al médico.**
- La alimentación es esencial. **No descuidar nunca una dieta sana.**
- **Hacer ejercicio** puede evitar la aparición de muchos problemas.
- **Descansar adecuadamente.**
- **Las preocupaciones excesivas no son un buen aliado.** Preocuparse por el estado de nuestro familiar es importante, pero si estas preocupaciones juegan en contra de nuestro estado de salud, procure afrontarlas y contrastarlas con la gravedad real de la situación.
- **Los familiares son uno de nuestros mayores apoyos.** Cuente con ellos para que también cuiden de usted.
- **Las aficiones y las relaciones** con los demás **nos ayudarán** a estar más satisfechos y a mantener un mejor estado de salud. No abandonarlas.
- No dudes en **contactar con los profesionales** de los servicios sociales y sanitarios para que te presten apoyo. Paralelamente, en DEBRA España contamos con profesionales que conocen la enfermedad en sus diferentes ámbitos que también podrán ayudarte, bien en contacto directo contigo, o a través de los profesionales que te estén atendiendo. Anímate a que ellos también consulten con la Asociación si lo desean.
- **La información es un gran aliado.** Existen muchas fuentes de información sobre cómo cuidarnos, cómo mantener nuestro estado de salud, como prevenir enfermedades, etc.
- En tu localidad **existen programas de promoción de la salud.** Consulta a tu médico de familia sobre ellos.

BIBLIOGRAFÍA

- Guía básica de autocuidado para personas cuidadoras. Cruz Roja Española. 2010
- Guía básica de Recursos para cuidadoras y cuidadores familiares. Cruz Roja Española. 2010
- Guía cuidadores de ELA (Asociación de Esclerosis Lateral Amiotrofia).
- Guía para cuidadores y cuidadoras en el entorno familiar. Diputación de Granada. Delegación de Integración Social. Área de Bienestar y Derechos a la Ciudadanía. 2009
- Guía de Atención a las personas cuidadoras. Servicio de Salud del Principado de Asturias.

No hay salud más importante que otra, la salud es física, psicológica y social.



Recuerda

- Saber cuidarse para ayudar a crecer.
- Los cuidadores que se cuidan están en las mejores condiciones físicas y psicológicas para mantener su bienestar y poder seguir cuidando de su familiar.
- Cuidar de mí es cuidar la herramienta, el instrumento que utilizo para apoyar, proteger y querer a esa persona que requiere de mis cuidados y cuenta conmigo.