

el cuidado de las personas que cuidan

Las personas que cuidan

Son las personas que acompañan y se responsabilizan diariamente de la mayoría de los cuidados.

Para proteger la salud de las personas cuidadoras es muy importante que otros familiares o allegados se corresponsabilicen del cuidado de las personas dependientes.

¿Qué implica?

- Proporcionar cuidado y supervisión a la persona cuidada.
- Asumir las responsabilidades derivadas de la nueva situación: médicas, representación legal,...
- Tomar decisiones de forma individual y conjunta con el resto de familiares respecto a la persona dependiente.
- Conocer y aplicar los cuidados específicos para el manejo de la persona a quien se cuida.
- Cambios en la organización de la vida personal: relaciones familiares y sociales, actividad laboral, ocio, distribución del tiempo.
- Compatibilizar la labor del cuidado con el resto de actividades de la vida diaria.

El bienestar del cuidador mejora si...

- Cuida de su propia salud.
- Recibe apoyo, reconocimiento y comprensión de la familia y aprende a delegar.
- Cuenta con ayuda profesional (enfermería, medicina, trabajo social) y participa en actividades formativas.
- Dispone de apoyo institucional (centros de día, ayuda a domicilio, residencias de respiro, escuelas de cuidadores, grupos de educación para la salud en su centro sanitario...) y del voluntariado.
- Adquiere habilidades para afrontar y resolver los problemas derivados del cuidado.
- Tiene conocimientos sobre cuidados específicos para atender a la persona cuidada.

Impacto en salud

La persona que cuida puede presentar cambios físicos, psicológicos, sociales y existenciales.

1. Al asumir una labor para la que no se está preparada puede aparecer:

- Sensación de cansancio, molestias musculares (espalda, brazos), dolor de cabeza, alteraciones digestivas,...
- Empeoramiento de problemas de salud previos.
- Alteraciones del estado de ánimo, ansiedad, problemas de sueño, sentimientos contradictorios (amor, rabia, enfado, culpa) y preocupación.
- Modificación de las relaciones personales y familiares: problemas de pareja, tendencia al aislamiento, asunción de roles diferentes y conflictos de intereses.
- Menor atención en el cuidado de uno mismo.
- Reflexión sobre las propias creencias y valores de la vida.

2. Cuando la labor del cuidado es bien entendida, estos cambios proporcionan efectos beneficiosos como:

- Dar valor a las pequeñas cosas de la vida.
- Incrementar la autoestima al ayudar a otros.
- Compartir el tiempo con la persona querida y disfrutar de su compañía.
- Adquirir habilidades para cuidarse mejor.
- Transmitir el aprendizaje de los cuidados a otras personas cuidadoras.
- Experimentar emociones positivas: satisfacción, ternura y aceptación.
- Admitir el apoyo de las personas del entorno cercano (familia, amigos, vecinos).

Señales de alarma

Pida cita a los profesionales del Equipo de Atención Primaria de su Centro de Salud si experimenta alguna de estas señales:

- Consumo excesivo de sustancias excitantes (café, té,...).
- Inicio y/o incremento en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Consumo de medicamentos o sustancias no indicadas por un profesional sanitario.
- Sensación de cansancio todo el día, dificultad para dormir, sueño poco reparador o alteraciones del apetito.
- Cambios frecuentes del humor y del estado de ánimo (desgana, irritabilidad, tristeza, no disfrutar de cosas que antes nos agradaban).
- Dejar de salir y de relacionarse con otras personas.

Organismos y recursos de apoyo institucional

- Escuela de cuidadores del Hospital de Guadarrama www.madrid.org/sanidad.
- Centros de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid: www.madrid.es/.
- Programa del Ayuntamiento de Madrid "Cuidar al cuidador": <http://www.lavozdelaexperiencia.es/>.
- Asociaciones de pacientes y grupos de ayuda mutua www.madrid.org/sanidad y los cursos que desarrollan.
- Teléfono de Atención al ciudadano 012.
- Unidad de trabajo social en Atención Primaria y Hospitalaria.

los cuidadores

¿qué hacer para cuidarse?

Disponer de información sobre cómo cuidarse mejorará su salud. Este documento le proporciona información para cuidarse mejor, calidad de vida y le ayudará a asimilar la situación.

Los profesionales de Atención Primaria de su Centro de Salud están dispuestos a ayudarle. Comente con ellos molestias físicas o psicológicas que le preocupan, para determinar su importancia, recibir asesoramiento y tratamiento si es necesario.

Los grupos de ayuda mutua constituyen una fuente de información de gran relevancia en el asesoramiento y desarrollo de actividades orientadas a las personas que cuidan.

El cuerpo nos da avisos que nos proporcionarán valiosa información sobre la importancia de cuidarnos correctamente.

Aspecto personal

Cuide y dedique el tiempo necesario a su aspecto personal, se sentirá a gusto consigo mismo. Disfrute de los beneficios que le aportan estos cuidados.

Atender a las necesidades básicas como el aseo personal y el cuidado de la imagen (vestido, peinado,...) es tan esencial como cuidar la alimentación, mantener una actividad física diaria, la sexualidad, el descanso, las relaciones sociales y aficiones.

La higiene diaria es un hábito saludable que proporciona confort. El cuidado de la piel con cremas hidratantes forma parte de esos hábitos y aporta bienestar.

En su aseo, preste especial atención a su cabello, uñas y dientes. Utilice ropa limpia y calzado cómodo.

Alimentarse bien

Una dieta saludable tiene en cuenta la cantidad, variedad, frecuencia y distribución de los alimentos según el estilo de vida.

- Alimentos que hay que tomar a diario, varias veces: arroz, pastas, patatas, verduras, frutas, leche y derivados, aceite de oliva.
- Alimentos que hay que tomar varias veces a la semana: carne, pescados, huevos, legumbres, frutos secos.
- Ocasionalmente: dulces, helados, refrescos y zumos azucarados.
- Beba de 5 a 8 vasos de agua al día (1,2 a 2 litros).
- Procure comer cuatro-cinco veces al día. Evite comidas copiosas. La presentación atractiva de los alimentos favorece el apetito.
- Coma a un ritmo que le permita masticar y saborear los alimentos. La hora de la comida es momento de descanso y de reponer fuerzas.
- Desayune con lácteos, pan o cereales, frutas y otros alimentos.

Desarrollar actividad física

Llevar una vida activa implica incorporar, en el día a día, algunas actividades sencillas que mejoran la salud.

Dedique, a ser posible, todos los días de la semana 30 minutos de ejercicios de intensidad moderada (o un tiempo equivalente con otra intensidad) como por ejemplo:

- Andar a buen paso o bailar 30 minutos.
- Montar en bicicleta: 30 minutos.
- Hacer gimnasia en el agua 10 minutos.
- Nadar 20 minutos. • Subir escaleras 15 minutos.

Además se recomienda realizar **dos días a la semana** una tabla de ejercicios durante 15 minutos (repetir 10 veces cada uno).

Posición sentado con la espalda apoyada en respaldo:

- Levantar un pie del suelo y estirar las piernas alternativamente.
- Levantar los pies del suelo con las rodillas juntas.
- Llevar la cabeza muy despacio hacia un lado y después hacia el otro de forma alternativa.

Posición de pie:

- Girar suavemente la cintura a uno y otro lado.
- Con las manos apoyadas en la pared, doblar y estirar los brazos.

Posición tumbado, llevar las dos rodillas hacia el pecho.

La hora del descanso

- Procure levantarse y acostarse a la misma hora.
- Es conveniente seguir una rutina antes de acostarse, por ejemplo: vaya al baño, tome una ducha póngase el pijama, lávese los dientes, cepílese el pelo,...
- Trate de permanecer en la cama el tiempo justo de sueño. Si ha descansado entre 6-8 horas y se despierta, levántese.
- No utilice la cama para trabajar, estudiar, comer, ver televisión...
- Si está cansado, es aconsejable tomar una siesta corta, máximo 30 minutos, sentado en un sillón o sofá.
- Procure cenar ligero y al menos una hora antes de irse a dormir. Si siente hambre antes de acostarse, puede tomar un vaso de leche tibia, una infusión relajante o una fruta.
- Evite las bebidas estimulantes, energéticas, alcohólicas o que contengan cafeína, ya que pueden dificultar el descanso.

Sexualidad

Con la dedicación y la atención a la persona enferma o dependiente, aparecen limitaciones reales de la satisfacción sexual.

Cuando no es posible la relación sexual habitual, tiene lugar en la persona un reajuste espontáneo de las iniciativas, comportamientos y deseos, que favorece el bienestar emocional.

Entendida la sexualidad en su más abierta, flexible y positiva expresión, es importante que identifique y practique una actividad sexual placentera acorde con sus principios.

Los profesionales de la salud, en un marco de confianza y confidencialidad, pueden orientarle a enfocar los problemas sexuales.

Una buena calidad de vida en esta esfera nos proporciona bienestar y equilibrio.

Deseos y emociones

La expresión de sus emociones y deseos ayuda a sentir seguridad ante las decisiones tomadas y confianza en las relaciones con las personas de su entorno reduce la angustia y la soledad en los momentos decisivos y facilita la comunicación.

Antes de que surja un problema concreto o se sienta saturado:

- Exponga sus opiniones de manera clara y tranquila.
- Manifieste de manera concreta sus sentimientos y su necesidad de apoyo en los cuidados.
- Expresé lo que desea y lo que espera de las personas de su entorno y escuche sus opiniones. Coordinen entre todos las condiciones del cuidado.

Relaciones sociales y aficiones

- Dedique una parte del día a realizar actividades que le gusten y que sean compatibles y acordes con el tiempo disponible. Ello le ayudará a desconectar de la rutina.
- Relaciónese con amigos, familiares, compañeros..., le permitirá compartir vivencias y evitar el aislamiento.
- Solicite apoyo a las personas de su confianza y utilice los apoyos necesarios.

Relajación

Algunos ejercicios sencillos para hacer en casa le ayudarán a relajarse y sentirse mejor. Déjese llevar por las sensaciones y poco a poco alcanzará el objetivo.

¿Cómo?

- Dedique todos los días, un mínimo de diez minutos a esta actividad. ¡Que sea su tiempo!
- Prepare un espacio acogedor, en el que se encuentre cómodo. Los ejercicios puede realizarse en posición sentado o tumbado.
- Centre la atención en su respiración, tome aire por la nariz, reteniéndolo unos segundos y expulsándolo lentamente por la boca. Mientras expulsa el aire, percibirá que los músculos se aligeran y la tensión se libera. Continúe con esta respiración, lenta y rítmica, como si fuese una ola del mar.
- Mientras respira sosegadamente, cierre los ojos y elija una palabra ("calma", "tranquilidad", "bienestar") o piense en un paisaje relajante (orilla del mar, paseo por el campo, montaña). Concéntrese en ella y continúe respirando tranquilamente.
- Permanezca el tiempo que estime oportuno y una vez que decida terminar, realice tres respiraciones profundas, comience a mover poco a poco su cuerpo y abra los ojos. Incorpórese sin prisa a esta nueva sensación y disfrútela.

Pedir apoyo es saber cuidarse.