

# El cuidador también necesita un respiro

Atender a una persona o familiar dependiente repercute en la calidad de vida y la salud del cuidador



La esperanza de vida y la población mayor de 80 años continúa creciendo. También lo hace el número de personas de todas las edades con algún tipo de deficiencia o discapacidad por enfermedad o accidente. En España, se estima que hay más de 600.000 personas con algún grado de dependencia. Todos ellos necesitan atención continuada, por lo que la presencia de un cuidador cada vez es más habitual en los hogares españoles.

En la mayoría de las ocasiones, la familia se encarga de velar por los miembros que más lo necesitan. En ese momento, la vida del cuidador da un giro de 180 grados. Puede ser una labor muy satisfactoria, pero también se producen cambios en las relaciones familiares, laborales, sociales y también en la situación económica.

De la misma manera, puede afectar a su estado de ánimo, causar fatiga e incluso altos niveles de estrés que pueden afectar a su salud. Diversos estudios aseguran que las personas cuidadoras tienen peor salud, acuden más al médico y, además, tardan más en recuperarse de las enfermedades.

## Perfil de mujer

Según la Encuesta Nacional de Salud 2011-2012, las mujeres asumen principalmente el cuidado de los menores y de las personas dependientes. Así, cerca del 85% de los casos, el papel de cuidador informal lo ejerce una mujer (espo-

sa, madre o hija). Las mujeres, además, invierten mucho más tiempo en cuidar que los hombres y se suelen ver sobrecargadas por el trabajo que ello implica: la atención, el acompañamiento y la vigilancia de la persona dependiente.

Diversas investigaciones esbozan el siguiente perfil de la mujer cuidadora: es un familiar directo de la persona dependiente, no tiene empleo y también es responsable de las tareas domésticas. Otras muchas se ven arrastradas a abandonar su trabajo por la imposibilidad de compaginar las ocupaciones familiares con las profesionales. La sobrecarga y el estrés derivado de cuidar durante largo tiempo a una persona dependiente afecta a su calidad de vida y al estado general de salud.

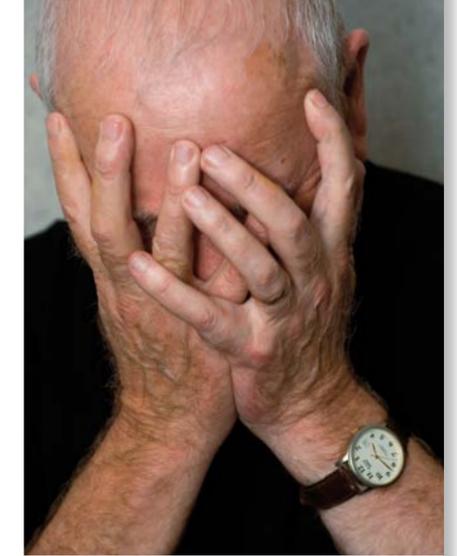
## Sus necesidades

Las consecuencias de proporcionar cuidados a una persona dependiente o con discapacidad se han estudiado extensamente. El gasto de energía y el tiempo que se invierte en ello provoca cansancio, disminución del tiempo de ocio, abandono de las relaciones sociales, sentimiento de depresión, deterioro de la propia salud, abandono del trabajo, problemas económicos, menos tiempo para cuidar a los otros miembros de la familia y a uno mismo, entre otros. Por este motivo, las personas o familias con personas dependientes a su cargo necesitan soporte emocional y hacer un alto en el camino para recuperar fuerzas.

Para evitar los efectos de cuidar a otra persona y hacerlo con calidad, es fundamental cuidarse uno mismo en todas las vertientes: física, psicológica y emocionalmente. Esto se consigue cuando se tienen en cuenta aspectos como delegar tareas y no intentar asumir toda la responsabilidad del cuidado, aceptar cualquier ayuda, conocer y aceptar las propias limitaciones para evitar frustraciones, poner límites en el cuidado de la persona y cuidar la propia salud con la prevención de enfermedades, entre otros.

Para prevenir situaciones extremas, lo ideal es pedir ayuda para que alivien la carga de la atención a un familiar dependiente, ya sea a otros miembros de la familia o a la comunidad. En esta última, hay disponibles servicios, tanto públicos como privados, que se coordinan con el área de salud del municipio y se gestionan desde los Servicios Sociales del municipio o de la comunidad autónoma de la persona solicitante. Desde atención domiciliaria, asociaciones de ayuda mutua, programas de respiro familiar o de vacaciones con apoyo hasta ayudas de carácter técnico, material o económico son algunas de ellas.

+ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## EL MALTRATO

Uno de los problemas relacionados con el cuidado de larga duración a la persona dependiente (tanto en instituciones como en la esfera doméstica) es el maltrato. Y la figura maltratadora habitual en el hogar es la pareja o los hijos (entre el 50% y el 60% de los casos) de la persona dependiente. En España, diversos estudios estiman su incidencia entre el 4,5% y el 12%. No obstante, la Guía de Actuación del Ministerio del Trabajo y Asuntos Sociales, titulada "Malos tratos a personas mayores", señala que es posible que entre 5 y 7 de cada 8 casos de maltrato no se detecten y que, en muchos casos, son las propias víctimas quienes lo esconden, por lo que los porcentajes podrían ser muy superiores.

El estrés y la sobrecarga derivada de cuidar a una persona dependiente, sobre todo si sufre algún trastorno emocional o psíquico, los problemas familiares y económicos, los antecedentes psicopatológicos del responsable del cuidador y de violencia familiar son algunas de las circunstancias asociadas al maltrato. Suele producirse por negligencia o abandono y es habitual que una persona sufra más de un tipo de malos tratos.