

Hay que compartir tareas

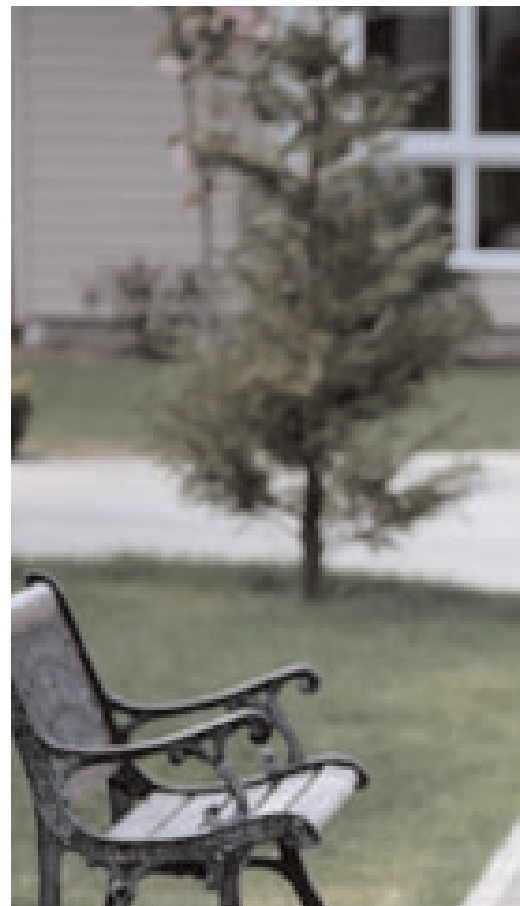
QUIENES ATIENDEN A FAMILIARES ENFERMOS O IMPEDIDOS NECESITAN AYUDA Y COMPRENSIÓN: SU TAREA GENERA UN GRAN DESGASTE

El deterioro físico o psíquico de un miembro de la familia produce cambios drásticos y traumáticos en su entorno. Junto al golpe emocional surgen los problemas derivados de la necesidad de atención permanente, labor que se asigna a uno o varios familiares. Estas personas asumen un papel, el de cuidadores, que irrumpe en su vida y la transforma. La asimilación de este gran vuelco vital no es sencilla.

El malestar del cuidador y su sentimiento de culpa

Cuesta hacerse a la idea de que nuestro ser querido requiere tanta ayuda, es tan dependiente. A pesar de que el decaimiento sea evidente, la pareja, si la hay, los hijos, los yernos y nueras, los nietos y los hermanos quieren creer que sólo “está pasando una mala racha”. Pero la realidad se acaba imponiendo y, a medida que se asume, se entiende que la enfermedad no sólo va a afectar a quien la padece, sino que cambiará la vida de quienes están alrededor, especialmente los cuidadores.

Puede ser Parkinson, Alzheimer, demencia senil, arterioesclerosis o, sencillamente, haber alcanzado una muy avanzada edad y necesitar cuidados. Los primeros síntomas de malestar en el cuidador son que se enfada porque le ha tocado precisamente a él o ella, o porque no hay un reparto equitativo de responsabilidades entre los distintos miembros de la familia. Es normal que se vivan sensaciones de fastidio, pero quienes las sienten se consideran, en su fuero interno, culpables. Por eso es necesario que las cuidadoras (casi siempre son mujeres) puedan hablar sin cortapisas de los efectos negativos de este nuevo modo de vida, que se asumirá con más facilidad cuando entre en lo cotidiano. Entonces se sentirán más libres para quejarse y solicitar colaboración de otros miembros de la familia. Aprenderán que su salud, y no sólo la de la persona dependiente, es importante y programarán más tiempo para sus necesidades, su esparcimiento, sus relaciones sociales y para su descanso. ◀



El cuidado del cuidador, normalmente cuidadora, no se puede dejar a la improvisación.

■ **Hay que repartir responsabilidades.** Una sola persona no puede responsabilizarse de todo. Los cuidados suponen un número importante de tareas. Para que todo funcione bien, es preciso repartirlas entre los familiares y determinar qué función y qué responsabilidad va a afrontar cada uno. Es muy importante organizar reuniones de la familia para valorar entre todos cuáles son los problemas que han ido surgiendo y determinar cómo distribuir los papeles que cada uno va a desempeñar. En esas reuniones se deben estudiar las posibilidades y limitaciones de cada miembro de la familia y, según eso, establecer calendarios. Aun así hay que prepararse -y así se debe consensuar desde el principio- para afrontar las desavenencias y conflictos que se produzcan durante el proceso del cuidado, algo, por otra parte, normal.



EL SÍNDROME DEL CUIDADOR

Más del 80% de los cuidadores sufren un exceso de estrés que se manifiesta en irritabilidad, agotamiento, problemas físicos de salud, enfados, distanciamiento y depresión. Si aparecen dos o más de los síntomas del “síndrome del cuidador” -perder la ilusión por vivir, no poder conciliar el sueño, atender 24 horas al día al familiar enfermo, sentir angustia, perder el apetito, beber alcohol o tomar drogas- es necesario pedir ayuda profesional. El médico de cabecera es una buena opción y está preparado para atender estos casos. Para recibir la atención correcta, el cuidador debe explicar al médico la situación en la que se encuentra y describir su estado anímico y físico.

En Internet:
todo un libro
“Cuidar a nuestros
mayores”:

<http://mayores.consumer.es>

PLANIFICAR LOS CUIDADOS

- **La persona cuidadora debe prestar una especial atención a la pareja y a los hijos.** Es importante hablar con la pareja sobre cómo afectará o cómo está ya afectando la dedicación a la persona mayor en la relación, y sobre la necesidad de destinar tiempos específicos para ellos mismos. Conviene compartir opiniones sobre la forma de ejercer los cuidados y saber si la otra parte de la pareja está dispuesta a colaborar, *aunque no esté obligada*. Lo mismo puede decirse de los hijos, en particular si la persona mayor está encamada. Aunque sean niños, tienen derecho a conocer la naturaleza de los cuidados y proponer o asumir la manera en que pueden participar en las tareas.
- **No perder las relaciones.** A medida que pasa el tiempo, aumenta la dedicación a la persona dependiente y el cuidador tiende a salir cada vez menos de casa, lo que puede ser muy perjudicial para su bienestar emocional.

Es importante que no descuide sus relaciones sociales de siempre, y que fomente los contactos con familiares y amistades para poder vivir con ellos sus emociones o simplemente para distraerse.

- **Aprender a cuidar el propio yo.** La persona es un equilibrio entre “ser-para-sí” y “ser-para-otros”. Cuando alguien se vuelca en exceso en el cuidado a otra persona y se olvida de cuidarse a sí misma, pierde ese necesario equilibrio personal y se acumulan insatisfacciones internas, malestares emocionales, hastío, sensación de soledad ante las tareas y desequilibrio personal. Es importantísimo que la persona cuidadora aprenda un poco de “egoísmo”, es decir, cultivo sano del yo. Para ello tiene que mantener y programar la ilusión por salir, por practicar actividades de ocio y tiempo libre. Debe reservarse tiempos para sí misma y respetarlos con tanto rigor como lo hace con el cuidado hacia la persona a la que cuida.

- **Aprender a utilizar los recursos sociales.** El número de personas mayores ha crecido mucho en nuestro país, cosa lógica porque cada vez la esperanza de vida es mayor. Sin embargo, el despliegue de recursos destinados a las personas de mayor edad no ha aumentado en la misma proporción, con lo que resultan insuficientes. De todos modos, se puede recurrir a servicios sociales municipales, médicos, de ayuda a Domicilio, centros de día y residencias. Los cuidadores tienen derecho a recibir asesoramiento y apoyo para la atención de las personas dependientes. Pueden, por ejemplo, informarse de cómo es y cómo va a evolucionar la enfermedad, de qué pruebas serán necesarias para un diagnóstico y pronóstico más preciso; conocer qué recursos públicos y privados se pueden utilizar y las ayudas a las que tienen derecho.