

Guía de Apoyo a Familias Cuidadoras de Personas Mayores



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

SERVICIO DE TERCERA EDAD
DEPARTAMENTO DE INTERVENCIÓN SOCIAL

Edición: Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

Autora: Marisi Benítez Fedriani (Psicóloga-Gerontóloga)

Servicio de Tercera Edad-Departamento de Intervención Social

Diseño, Maquetación e Ilustraciones: Bell Comunicación Publicitaria

Traducción al Euskera: Servicio de Euskera

Impresión y Encuadernación:

D.L.:

Es bien conocida la relevancia de la ayuda de los familiares para atender las necesidades de las personas mayores. La atención prestada por sus familiares más cercanos es la preferida por las personas mayores y estos cuidados incluyen actividades tan diversas como el afrontamiento de comportamientos no habituales, la comunicación con personas que pueden tener dificultad para expresarse, el manejo de situaciones de estrés, el aseo cotidiano, la ayuda para caminar y un largo etcétera.

Uno de los aspectos que se constata entre las personas cuidadoras es el hecho de que una situación prolongada de cuidado amenaza la salud física y mental del familiar que asume esa responsabilidad, lo que se ha denominado carga de cuidados.

Teniendo en cuenta esta realidad y las demandas expresadas por las personas cuidadoras el Ayuntamiento de Vitoria – Gasteiz puso en marcha hace dos años el Programa Integral de Apoyo a Familias Cuidadoras de Personas Mayores con la finalidad de dar respuestas a la problemática y a las demandas que presenta este colectivo.

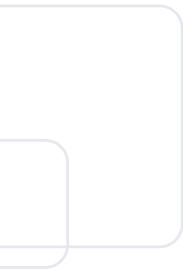
El programa de intervención se articuló en torno a una serie de medidas de soporte social, así como actividades de información, formación y entrenamiento en las habilidades necesarias para afrontar el cuidado compensando la dedicación familiar intensiva y tratando de evitar situaciones extremas de cansancio personal y familiar.

La guía que aquí presentamos, incluida entre las actividades formativas, está dirigida a todas aquellas personas que se encuentran cuidando a una persona mayor o que pueden hacerlo en un futuro cercano.

Conscientes de que deben contar con una información y formación suficientes para desarrollar su labor de manera competente, a través de esta guía intentamos transmitir de la forma más sencilla orientaciones para que los y las cuidadoras puedan entender mejor los problemas que les preocupan y resolverlos más fácilmente, aportando sugerencias y consejos que les puedan ayudar a llevar el proceso de cuidado adelante.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. COMENZANDO A CUIDAR	9
2.1 ¿QUÉ RAZONES LLEVAN A CUIDAR A UNA PERSONA MAYOR?	10
2.2 ¿CUÁNDO EMPIEZA UNA PERSONA A SER CUIDADORA?	10
3. CÓMO AFECTA EL PROCESO DE CUIDAR A LA PERSONA CUIDADORA	15
3.1 CONSECUENCIAS DEL CUIDADO	16
3.1.1 Consecuencias y cambios derivados de la atención a un familiar dependiente	16
3.1.2 Factores del entorno de la persona cuidadora que influyen en el cuidado	17



4. APRENDIENDO A CUIDAR: CUIDADOS DE CALIDAD	19
4.1 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL CUIDADO	22
5. APRENDIENDO A CUIDARSE	27
5.1 RECOMENDACIONES QUE PUEDEN FACILITAR EL CUIDADO	29
ANEXOS	34
1. DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE UTILIDAD EN VITORIA-GASTEIZ	35
2. GUÍAS DIVULGATIVAS SOBRE EL CUIDADO	37
3. PÁGINAS WEB DE INTERÉS SOBRE CUIDADORES Y EL CUIDADO	38
BIBLIOGRAFÍA	39



Porque todos,
en todas las épocas
de la vida,
hemos sido cuidados,
necesitamos cuidado y
somos cuidadores

Debido a la fragilidad asociada a la condición de ser humano, todos estamos expuestos a necesitar en un momento dado una ayuda para poder desarrollar actividades tan básicas como vestirse, andar, asearse, comer, etc. Esta necesidad de ayuda se denomina **dependencia** y a las personas que la demandan **dependientes**.

Las causas que conducen a la dependencia pueden ser muchas y variadas. En el caso de las personas mayores el deterioro psíquico (demencia senil, Alzheimer, enfermedades neurológicas, pérdidas de memoria), las limitaciones físicas (enfermedades reumáticas, Parkinson, traumatismos), los problemas sensoriales (ceguera, sordera, etc.), así como los problemas de salud, crónicos y temporales, son los causantes más comunes de la dependencia.

La gran mayoría de las personas dependientes reciben la ayuda en sus propios hogares, estando a cargo de sus familiares, comúnmente llamados **cuidadores**, prestando éstos la atención permanente e intensiva que precisan.

El objetivo de esta guía de apoyo para cuidadores y cuidadoras de personas mayores es el de proporcionar a las familias de forma sencilla y práctica, consejos útiles sobre la atención de su familiar, así como unas recomendaciones saludables a los cuidadores y cuidadoras para que, en el afán de atender las necesidades de su familiar no se olviden de las suyas propias.

La persona cuidadora puede encontrar en esta guía información sobre el proceso de cuidar. Los contenidos se han estructurado en cuatro apartados.

En el primero, se ofrece información sobre el proceso de adquisición del papel de cuidador, las fases de adaptación a la nueva situación.

En el segundo, se exponen las consecuencias y los cambios que se dan en la vida afectiva y relacional, en el ámbito laboral y en la salud, derivados todos ellos de la atención a una persona mayor.

En el tercer apartado, se ofrecen pautas y consejos para mejorar el cuidado de la persona mayor, ofreciendo orientaciones sobre cómo favorecer la autonomía y la autoestima de su familiar, información sobre recursos sociales y sanitarios y recomendaciones de índole práctica acerca de la higiene y el baño, la alimentación, adaptación de la vivienda... Asimismo, se ofrecen estrategias para el manejo de situaciones y problemas que se dan en el proceso de cuidado.

En el apartado cuarto, se proporcionan a la persona cuidadora orientaciones y estrategias necesarias para afrontar y facilitar el cuidado de la persona mayor y para aprender a cuidar de sí misma.

Para finalizar se reseñan direcciones de los recursos y servicios sociales y sanitarios a los que puede recurrir la persona cuidadora para facilitar la continuidad de su labor. En este anexo se presentan las principales guías que se pueden encontrar sobre el cuidado y las personas cuidadoras y varias páginas web de interés sobre cuidadores y el cuidado.

Comenzando a Cuidar



No es fácil para ninguna persona enfrentarse al hecho de que un familiar dependa de ella para continuar adaptándose a su vida cotidiana. Incluso las personas que mejor afrontan la situación del cuidado de una persona mayor dependiente tienen que hacerse a la idea de que una persona querida necesita de su cuidado y supervisión casi constante, y que deben dedicar gran cantidad de tiempo y esfuerzo a esta nueva actividad.

2.1. ¿QUÉ RAZONES LLEVAN A CUIDAR A UNA PERSONA MAYOR?

La mayoría de las personas que cuidan a sus familiares están de acuerdo en que se trata de un deber moral que no debe ser eludido y que existe una **responsabilidad social y familiar**, unas normas sociales, que deben ser respetadas. Sin embargo, no es ésta la única razón que puede llevar a las personas a cuidar a sus familiares. Las personas cuidadoras señalan otros motivos para prestar cuidados:

- Por **motivación altruista**, es decir, para mantener el bienestar de la persona cuidada porque se entienden y comparten sus necesidades.
- Por **reciprocidad**, ya que antes la persona cuidada les cuidó a ellos.
- Por **la gratitud y estima** que les muestra la persona cuidada.
- Por **sentimientos de culpa** del pasado: algunas personas cuidadoras se toman el cuidado como una forma de redimirse, de superar sentimientos de culpa creados por situaciones del pasado.
- Para **evitar la censura** de la familia, amigos, conocidos, etc., en el caso de que no se cuidara el familiar en casa.
- Para obtener la **aprobación social** de la familia, amigos, conocidos y de la sociedad en general por prestar cuidados.

2.2. ¿CUÁNDO EMPIEZA UNA PERSONA A SER CUIDADORA?

En la mayoría de los casos, una persona no se convierte en cuidadora de un día para otro.

El proceso de adquisición del papel de prestador de cuidados, que es más o menos largo en función de múltiples factores, es de suma importancia ya que influye sustancialmente en la forma en que posteriormente se prestan los cuidados y en cómo se sienten los y las cuidadoras.

Convertirse en cuidador de un familiar mayor dependiente es un proceso de ajuste en el que se pueden distinguir una serie de fases de adaptación a la nueva situación y que son experimentadas por la mayoría de las personas cuidadoras.

Fase 1: NEGACIÓN O FALTA DE CONCIENCIA DEL PROBLEMA

En los primeros momentos del proceso de enfrentarse a la enfermedad de una persona del entorno familiar es frecuente que se utilice la negación como un medio para controlar miedos y ansiedades. Así, es común encontrarse con que la persona se niega a aceptar las evidencias de que su familiar padece una enfermedad (o varias) que le lleva a necesitar la ayuda de otras personas para mantener su adaptación al medio.

Fase 2: BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN Y SURGIMIENTO DE SENTIMIENTOS DIFÍCILES

A medida que la persona que proporciona los cuidados va aceptando la realidad, empieza a darse cuenta de que la enfermedad de su familiar no sólo va a influir en la vida de éste, sino que también va a alterar profundamente su propia vida y la de las personas que le rodean.

Las personas cuidadoras, en esta fase, comienzan a buscar información para aprender lo máximo posible acerca del trastorno o trastornos que sufre su familiar y sobre sus posibles causas.

En este momento son muy comunes entre los y las cuidadoras los sentimientos de "malestar" por la injusticia que supone el que les haya "tocado" a ellos vivir esa situación. El enfado, la rabia, la frustración, son respuestas humanas completamente normales en situaciones de pérdida del control de la propia vida y sus circunstancias. Estos sentimientos son difíciles de manejar, y sobrellevarlos sin tener medios adecuados para expresarlos puede ser muy destructivo para la persona. Es aconsejable que la persona que cuida "tome conciencia" de estos sentimientos y pueda hablar de ellos de manera clara y sincera con alguna persona de su confianza.

Fase 3: REORGANIZACIÓN

A medida que pasa el tiempo, los sentimientos de ira y enfado pueden continuar. La vida ha perdido el sentido habitual hasta ese momento y las nuevas responsabilidades crean una carga pesada para la persona que cuida.

Sin embargo, se gana algo de control, ya que la persona que cuida dispondrá de las herramientas necesarias para afrontar adecuadamente la situación del cuidado (cuenta con la información y recursos externos de ayuda, con la voluntad de la familia para compartir la responsabilidad y con una idea más precisa de los problemas a los que hay que enfrentarse). Este período de reorganización tendrá como resultado el desarrollo de un patrón de vida más normal. La persona que proporciona los cuidados se sentirá progresivamente con más control sobre la situación y aceptará mejor estos cambios en su vida.

Fase 4: RESOLUCIÓN

Con ese aumento del control sobre la situación y el reconocimiento de que como cuidador o cuidadora será capaz de manejar y sobrellevar los cambios y desafíos que supone y supondrá la situación de cuidado, surge un nuevo período de adaptación que, desgraciadamente, no es alcanzado por todas las personas cuidadoras. En este estadio del cuidado, las personas que cuidan son más capaces de manejar con éxito las demandas de la situación, siendo más diestros en la expresión de sus emociones.



Es en esta fase cuando las personas cuidadoras:

- Aprenden a cuidar mejor de sí mismas.
- Están más dispuestas a buscar la ayuda de otras personas con experiencias similares.
- Suelen hacerse más independientes, dedicando más tiempo a realizar actividades recreativas y sociales.
- Pueden buscar y encontrar otras fuentes de apoyo emocional, como retomar antiguas amistades o crear nuevas.

Cómo afecta el proceso de cuidar a la persona cuidadora



3.1. CONSECUENCIAS DEL CUIDADO

Como se ha comentado, el cuidado de un familiar dependiente es, en general, una experiencia prolongada que exige reorganizar la vida familiar, laboral y social en función de las tareas que implica cuidar. Estas circunstancias influyen de forma diferente dependiendo de las características, problemas o enfermedades que padece la persona que recibe los cuidados, de lo avanzada que esté la enfermedad, de la lucidez mental que posea, etc.

3.1.1. Consecuencias y cambios derivados de la atención de un familiar dependiente

Las personas que atienden directamente a familiares dependientes, tienen que responder a determinadas tareas, esfuerzos y tensiones derivadas de su cuidado, pudiendo llegar a repercutir, tanto en su propia persona como en las de su entorno, produciéndose algunos cambios en diferentes ámbitos (familiar, laboral y social) de su vida cotidiana.

- Cambios en las **relaciones familiares**. Pueden aparecer conflictos en el seno de la familia, por desacuerdos en la atención e implicación de los familiares en el cuidado de la persona dependiente.
 - Cambios **emocionales**: Los y las cuidadoras se ven expuestas a un buen número de emociones y sentimientos. Algunos positivos, como los sentimientos de satisfacción por contribuir al bienestar de un ser querido. Pero también, frecuentemente, son negativos, como la sensación de impotencia, sentimientos de culpabilidad, rechazo hacia la persona dependiente, soledad, preocupación o tristeza.
 - Cambios sobre la **salud**: El cuidado prolongado de un familiar termina afectando a la salud de los y las cuidadoras. Frecuentemente, estas personas se encuentran cansadas y tienen la sensación de que su salud ha empeorado.
 - Consecuencias **laborales**. Los y las cuidadoras que trabajan suelen experimentar un conflicto entre las tareas de cuidado y las obligaciones laborales. La sensación de estar incumpliendo tanto en el trabajo (por absentismo, falta de puntualidad, etc.) como en el cuidado del familiar (por no poderle dedicar más tiempo) es frecuente.
 - Dificultades **económicas**. Son frecuentes las dificultades económicas, tanto porque disminuyen los ingresos (al disminuir la dedicación laboral) como porque aumentan los gastos derivados del cuidado del familiar (adaptaciones en el hogar, adquisición de ayudas técnicas, etc.)
 - Disminución de las **actividades de ocio**. La situación de tener a cargo una persona dependiente, provoca una disminución del número

de actividades sociales y de ocio que anteriormente realizaban, lo que puede producir sentimientos de aislamiento y soledad.

- Sentimientos de **culpabilidad**. En ocasiones, los y las cuidadoras llegan a plantearse una de las decisiones más difíciles: si al familiar se le debe ingresar en una residencia. Si es así y éste ingresa en una residencia, desaparecen algunos motivos de preocupación y surgen otros nuevos. Por ejemplo, el esfuerzo que supone las visitas a las residencias alejadas, la preocupación por la atención que pueda estar recibiendo, el coste económico, el sentimiento de culpabilidad por no atenderle personalmente, el qué dirán, etc.

Con lo visto hasta ahora se puede llegar a considerar que los cambios que suceden durante el tiempo de cuidado son únicamente negativos, pero no es así, algunos pueden ser positivos:

- **"La satisfacción de cuidar"**: Cuidar a una persona mayor dependiente, puede ser, a pesar de las dificultades, una experiencia muy satisfactoria para la persona cuidadora. Ocurre así cuando supone luchar por alguien a quien se quiere, a quien se desea expresar cariño e interés.

A veces, los y las cuidadoras descubren que poseen unas cualidades que hasta entonces no conocían y no son pocos los que manifiestan haber "evolucionado" como personas a través de las situaciones asociadas al cuidado.

Además de estas circunstancias existen otros factores situados en el entorno de la persona cuidadora que van a proporcionar una mayor calidad al cuidado de la persona dependiente mejorando sus condiciones de vida.

3.1.2. Factores del entorno del cuidador que influyen en el cuidado

- La propia salud de la persona cuidadora.
- La ayuda, el reparto de responsabilidades, el apoyo emocional, el agradecimiento y el reconocimiento que recibe de otros familiares.
- La mayor o menor flexibilidad laboral: Posibilidad de solicitar reducción o cambios en la jornada de trabajo para poder atender a su familiar.
- La ayuda que recibe de las instituciones.
- El conocimiento de la enfermedad o impedimento de la persona dependiente, su posible evolución y complicaciones.
- La información y capacidad que tiene para cuidar y resolver problemas o dificultades que vayan surgiendo a lo largo del cuidado de la persona dependiente.



Aprendiendo
a Cuidar:
Cuidados
de calidad

Es importante vivir el momento, resolver problema a problema y no agobiarse con situaciones futuras que todavía no existen.

En ocasiones, la persona cuidadora se encuentra en un callejón sin salida, sin avances significativos en la atención de la persona dependiente y no sabe cómo ha llegado a esta situación o cómo salir de ella.

Hay que señalar que una situación prolongada de cuidados produce efectos negativos no sólo en la persona cuidadora, sino sobre la calidad misma de los cuidados que presta.

A continuación se detallan algunas pautas de actuación que pueden ser muy útiles a la hora de prestar unos cuidados de calidad:



Favorezca su autonomía

- Recuerde: no haga por su familiar nada que éste pueda hacer por sí mismo.
- Ayúdele sólo en lo realmente necesario.
- Procúrele tiempo para que, con su ayuda, aprenda a realizar por sí mismo el mayor número de actividades.
- Estimule a su familiar para que siga utilizando las facultades que todavía le queden, pero no le exija más de lo que puede hacer, ni le exponga a fracasos o riesgos innecesarios.
- Tenga una buena comunicación con su familiar.
- Mantenga aquellas rutinas que favorezcan su autonomía (en el aseo, en la comida, en los horarios, etc.)
- Motive y premie su autonomía.
- Use cuantas ayudas técnicas, personales y materiales mejoren su calidad de vida.
- Aproveche las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías internet, chats, videoconferencias, telefonía móvil, interfonos y la domótica del hogar que hace referencia a las viviendas dotadas con aplicaciones electrónicas (automatismos para la apertura de puertas, encendido de luces y otros electrodomésticos.)

- Evite riesgos, procure la seguridad allí dónde se desenvuelve su familiar (suprima barreras y añada otras en zonas de peligro como escaleras, chimeneas, gas, medicamentos, productos de limpieza, etc.)

Favorezca su autoestima

- Permita que su familiar tome sus propias decisiones, en la medida de lo posible.
- Haga que se sienta útil, déjele hacer cosas que pueda realizar.
- Favorezca que asuma responsabilidades.
- Nunca haga comentarios negativos delante de él. Culpe a la enfermedad no al enfermo.
- Preserve su intimidad personal. Evite que su familiar se sienta vulnerable e incómodo a la vista de los demás, en situaciones íntimas de cuidado (aseo e higiene personal.)

Mantenga reuniones familiares



- Una buena forma de resolver problemas es que todos los miembros de la familia se reúnan y expresen libremente lo que creen que es mejor respecto a cada situación que se esté debatiendo.
- Por otra parte, es importante que todos compartan la información básica sobre la situación concreta, sus complicaciones y sobre las reacciones emocionales que se suscitan.

Lugares donde solicitar ayuda

La atención a las diferentes necesidades que plantean las personas dependientes, se centra preferentemente en actuaciones dirigidas a mantener a los mayores integrados en su medio, existiendo un amplio abanico de programas y servicios a de los que usted se puede beneficiar.

¿Dónde puede solicitar información?

En el anexo se presentan direcciones y teléfonos de utilidad.

- Servicios sociales de base, a través de las Trabajadoras Sociales.
- Centros de salud.
- Instituciones con o sin ánimo de lucro.
- Asociaciones.

4.1. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL CUIDADO

En la vivienda

- Establezca cambios adecuados según necesidad. La casa no debe presentar barreras arquitectónicas, ni en el exterior ni en el interior, para permitir el mejor acceso a cualquier estancia de la misma.
- Tenga suelos apropiados, secos, antideslizantes y evite las alfombras.
- Mantenga una buena iluminación y ventilación.
- Ponga pilotos de emergencia en todas las dependencias.
- Tenga protectores de enchufes, radiadores, escaleras, etc.
- Disponga de mobiliario adaptado y adecuado según necesidad, procurando que sea fácilmente lavable, sin aristas, difícilmente astillable y no tóxico.
- La cocina será eléctrica, no de gas y en este último caso deberá disponer del correspondiente sistema de seguridad antifugas.
- Evite colocar espejos, cristales o cualquier otro tipo de material fácilmente rompible, astillable o tóxico, al alcance de su familiar.

Ante la deambulación

- Ofrezca seguridad y confianza: Coloque letreros con figuras en las puertas y en su habitación, objetos fácilmente identificables como calendarios, relojes grandes que le faciliten su orientación.
- Elimine obstáculos que puedan favorecer las caídas.
- Disponga de las ayudas y adaptaciones técnicas necesarias para cada caso.
- Procure que se mueva para evitar las secuelas producidas por la inmovilidad.
- Si la movilidad es reducida, procúrele cambios posturales de forma periódica.
- En algunos casos de enfermos mentales, se debe impedir que salgan solos de casa, para lo cual instale puertas con cerrojos y avise a los vecinos de que su familiar no puede estar sólo en la calle. Procure que lleve una identificación personal (medallón o pulsera grabados con su nombre y dirección). Tenga a mano una foto reciente para el caso de extravío.



En el aseo cotidiano: higiene y baño.

- Explique en todo momento a su familiar qué se le va a hacer.
- Facilite y enseñe la correcta utilización de los utensilios de aseo.
- Tenga las condiciones adecuadas (iluminación, limpieza, accesibilidad, comodidad, temperatura del agua, etc.)
- Mantenga su autonomía y ayúdele sólo en lo necesario.
- Cree rutinas, de esta forma es más fácil asociar determinados acontecimientos con la llegada del aseo.
- Respete su intimidad, por mucho que nosotros hagamos las cosas con naturalidad hay que pensar que para ellos no es agradable ser personas dependientes. Procure, por tanto, mantener la puerta del baño cerrada mientras aseamos a nuestro familiar.
- Realice las adaptaciones técnicas necesarias: suprima barreras, adapte el inodoro, el lavabo, la bañera, los muebles, añadir asideros, ponga suelos o complementos antideslizantes, quite pestillos, etc.

En el vestido

- Proporcione ropa y calzado cómodos.
- Dé tiempo para que lo haga por sí mismo.
- Ayúdele sólo en lo que necesite.

En la alimentación

- De tiempo para que coma por sí mismo.
- Inculque hábitos correctos en la mesa. Enséñele a comer sin manchar desde el principio. Mantenga la mesa limpia y convéznale para que tenga una actitud de rechazo frente a la suciedad.
- Establezca horarios fijos que faciliten rutinas.
- Proporcione a su familiar una dieta variada y adecuada a cada caso.
- Utilice mobiliario y utensilios adecuados.

Ante la incontinencia urinaria

- Ayúdele a enfrentarse al problema y a admitirlo.
- Proporcione ayudas auxiliares como pañales, bacinillas, cambiadores, etc.

- Prevea ayudas técnicas como barras, inodoro elevado, orinal, etc.
- Procure una dieta y administración de líquidos apropiada.

Ante trastornos del sueño, el insomnio

- Cree un ambiente adecuado, ventilado, tranquilo, sin ruido, que sólo se utilice para dormir.
- Mantenga horarios fijos para irse a la cama.
- Procure que no duerma durante el día, o no más de una pequeña siesta.
- Procure que realice ejercicio físico, que sepa mantenerse ocupado y activo durante el día.
- Intente que realice ejercicios relajantes antes de irse a la cama.
- Vigile que no tome comidas copiosas antes de irse a dormir.
- Procure que no abuse de medicamentos que alteren el sueño.



Ante la tristeza e inactividad

- Hágale sentirse vivo. Favorezca sus aficiones.
- Procure que realice actividades físicas, manuales, culturales, etc.
- Llene el tiempo libre del que disponga de aficiones que le gustan.
- Invite a que se relacione con más gente, a que participe en grupos, asociaciones, etc.
- No insista ni presione a su familiar cuando no tenga ánimo, déle tiempo.
- Estimule y conserve el buen humor de su familiar. No hay más secreto que la escucha y la disposición a pasar un tiempo atendándole con los cinco sentidos, alabándole y demostrándole lo complacido que se siente al verle comunicarse con usted.

Ante comportamientos de enojo e ira

- No use medicamentos para calmar a su familiar, si no son estrictamente necesarios y han sido recetados por un especialista.
- Ignore su agresividad, enséñele que con esa actitud no consigue nada.

- Mantenga la calma.
- Premie la amabilidad.
- Los problemas de salud como el dolor, la fiebre, etc. suelen traducirse en cambios de comportamiento. Con el tiempo aprenderá a distinguirlos.
- Evite riesgos innecesarios como tener objetos peligrosos a mano y así preservará su propia seguridad y la de su familiar.
- No acceda a las demandas que no estén fundadas; después es más difícil decir que no.

A close-up, high-angle portrait of a woman's face, illuminated by warm, golden light. Her eyes are looking slightly to the right of the camera. The lighting creates soft shadows and highlights on her skin, emphasizing its texture. The background is blurred, showing hints of a patterned surface.

Aprendiendo a Cuidarse

Para poder cuidar, la persona cuidadora debe primero aprender a cuidarse.

Teniendo en cuenta las consecuencias que pueden derivarse de la atención de una persona mayor, es muy importante detectar las señales de alarma que las preceden para poder intervenir con la suficiente antelación y no esperar a que se cronifiquen y lleguen a convertirse en irreversibles.

Como cuidador o cuidadora, o como persona próxima a ésta, es **preciso prestar atención ante:**

- Pérdida de energía, sensación de cansancio continuo, sueño.
- Aislamiento.
- Aumento en el consumo de bebidas, tabaco y/o fármacos.
- Problemas de memoria, dificultad para concentrarse, bajo rendimiento en general.
- Menor interés por actividades y personas que anteriormente lo tenían.
- Aumento o disminución del apetito.
- Enfados fáciles y sin motivo aparente.
- Cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo, irritabilidad, nerviosismo.
- Dificultad para superar sentimientos de tristeza, frustración y culpa.
- Tratar a otras personas de forma menos considerada que habitualmente.
- Problemas en el lugar de trabajo.
- Problemas económicos.
- Menor afecto e interés hacia el familiar.
- Trato despectivo o vejatorio hacia el familiar a nuestro cargo.



Una situación prolongada de cuidado amenaza la salud física y mental de la persona que asume la responsabilidad de cuidar. Esto se denomina **“carga de cuidados”**. Para que esta situación no afecte negativamente a la persona cuidadora y por ende, a la persona que cuida, a continuación se ofrecen una serie de recomendaciones para afrontar el cuidado y evitar situaciones extremas de cansancio personal y familiar.

5.1. RECOMENDACIONES QUE PUEDEN FACILITAR EL CUIDADO

Saber pedir ayuda

- Si necesita ayuda pídale abiertamente, no espere a que lo adivinen. Diga de forma clara y concreta el tipo de ayuda que necesita.
- Pedir ayuda no es un signo de debilidad: es una excelente forma de cuidar de su familiar y de usted mismo.
- Déjese ayudar y enseñar por otros familiares, instituciones, organizaciones, asociaciones, etc. Tenga en cuenta que muchos trastornos en el comportamiento de las personas dependientes vienen motivados por la permanencia durante largos periodos de tiempo en casa sin haber acudido a centros o servicios adecuados a sus características, lo que provoca en muchas ocasiones un bajo nivel de estimulación y una falta de actividad considerable.
- Sepa adaptarse a la ayuda que le ofrecen, la suya no es la única ni tiene por qué ser la mejor. De esta forma, además de evitar conflictos familiares, se consigue más fácilmente que los demás colaboren con usted en el cuidado.
- Agradezca el apoyo recibido. Eso facilitará la continuidad de la ayuda.
- La responsabilidad de cuidar a un familiar no tiene por qué ser exclusivamente suya, pero también es cierto que no se puede obligar a nadie a asumir esta responsabilidad.
- Deseche pensamientos como "nadie puede cuidar a mi familiar mejor que yo". Probablemente sea cierto, pero existe un gran desconocimiento de la oferta de los servicios existentes y una actitud negativa respecto a su utilización que no favorece en nada la tarea de cuidar.



Llevar una vida sana

Las persona cuidadora que mejor se siente es la que mantiene unos hábitos de vida saludables que le llevan a estar en las mejores condiciones físicas y psicológicas para cuidar de sí misma y de su familiar.

Siga estas recomendaciones:

- **Duerma lo suficiente.** Utilice algunos momentos del día para descansar, si por la noche no ha podido dormir lo suficiente.
- **Evite el aislamiento.** Como consecuencia del exceso de trabajo, puede que se distancie de sus amigos y familiares. Disponga de algún tiempo libre para hacer actividades que le gustan. Si necesita que alguien le sustituya durante ese período, le recordamos que pedir ayuda puede dar muy buenos resultados.
- **Haga ejercicio con regularidad.** El ejercicio físico es una forma muy útil para combatir tanto la depresión como la tensión emocional.
- **Salga de casa.** Evite la sensación desagradable de vivir atrapado. Familiares y amigos podrían quedarse en algunos momentos del día con su familiar. También puede recurrir a los servicios sociales para que le proporcionen un servicio de respiro.
- **Mantenga aficiones e intereses.** Lo ideal es mantener un equilibrio entre las propias necesidades e intereses personales y las obligaciones que implica cuidar a un familiar.
- **No descuide la atención del resto de la familia.**



Organizar su tiempo

Anticiparse a los problemas, prever las situaciones difíciles, disponer de planes necesarios para asegurar que su familiar siempre estará atendido incluso cuando usted falte, es algo que puede evitarle muchas complicaciones.

- Antes de plantearse cualquier organización es conveniente, siempre que sea posible, tener en cuenta la opinión de su familiar.
- Haga un plan de actividades reseñando todas las tareas que se deben realizar, ordénelas de mayor a menor importancia, anote el tiempo aproximado que necesita para cada una de ellas. Haga otra lista con las actividades que le gustaría realizar de más a menos importancia. Realice ahora una única lista priorizando e intercalando tareas.

Poner límites a la cantidad de ayuda que presta

Si realiza atenciones superiores a las necesarias, limita la posibilidad de que su familiar se sienta útil al colaborar en su propio cuidado. Además, supone para usted realizar más tareas de las necesarias.

Por otro lado, teniendo en cuenta las limitaciones del familiar, es **importante saber decir "NO"** cuando nos demanda una atención desproporcionada.

No haga por su familiar nada que éste pueda hacer por sí mismo.

A continuación detallamos algunos ejemplos donde es importante saber decir "No":

- Si se niegan a gastar dinero en servicios necesarios (contratar a un auxiliar, enfermera u otra persona para que le cuide, adaptaciones en el hogar, etc.)
- Ante quejas infundadas sin motivo aparente.
- Cuando fingen síntomas para captar mayor atención.
- Si culpan a la persona cuidadora de su situación o de no atender a todas sus exigencias.
- Cuando despiertan a la persona cuidadora por la noche más de lo necesario.
- Cuando rechazan ayudas que facilitan las tareas de cuidado (sillas de ruedas, andadores, muletas, barras asideras en el baño...)
- Procure no acceder a todos sus caprichos y mucho menos que se muestre agresivo por no haberlo hecho.

Conocer sus derechos

En la misma medida en que los y las cuidadoras dedican gran parte de su tiempo y esfuerzo al cuidado, mantenimiento y ayuda de sus familiares dependientes, deben **asumir que tienen derechos básicos e inalienables**.

- El derecho a cuidar de sí mismos, dedicándose tiempo y realizando actividades sin sentimientos de culpa, de miedo y sin autocrítica.
- El derecho a experimentar sentimientos negativos (tristeza, rabia o enfado) por ver enfermo o estar perdiendo a un ser querido.
- El derecho a resolver por sí mismos aquello que sean capaces y el derecho a preguntar y pedir ayuda a otras personas para

resolver aquello que no comprendan, reconociendo los límites de su propia resistencia y fuerza.

- El derecho a buscar soluciones que se ajusten razonablemente a sus necesidades y a las de sus seres queridos.
- El derecho a ser tratados con respeto por aquellos a quienes solicitan consejo y ayuda.
- El derecho a cometer errores y ser disculpados por ello.
- El derecho a ser reconocidos como miembros valiosos y fundamentales de su familia incluso cuando sus puntos de vista sean distintos.
- El derecho a aprender y a disponer del tiempo necesario para ello.
- El derecho a admitir y expresar sentimientos, tanto positivos como negativos.
- El derecho a decir "no" ante demandas excesivas, inapropiadas o poco realistas.
- El derecho a seguir desarrollando su propia vida y disfrutando de ella.

Anexos



- 1.** Direcciones y teléfonos de utilidad en Vitoria-Gasteiz.
- 2.** Guías divulgativas sobre el cuidado.
- 3.** Páginas web de interés sobre cuidadores y el cuidado.

1. DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE UTILIDAD EN VITORIA-GASTEIZ

1.1. INSTITUCIONES PÚBLICAS

AYUNTAMIENTO DE VITORIA-GASTEIZ _____

SERVICIO DE ATENCIÓN AL CIUDADANO: 010

Horario de atención: 8:00 - 20:00 horas

SERVICIO DE TERCERA EDAD DEL AYUNTAMIENTO DE VITORIA-GASTEIZ

C/ San Prudencio, 30-32 Bajo ☎ 945 16 13 44

Horario de atención: 9:00 - 14:00 horas

PROGRAMA DE APOYO A FAMILIAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES

C/ San Prudencio, 30 - 32 Bajo ☎ 945 16 13 44

Horario de atención: 9:00 - 14:00 horas

TELÉFONO DE ASESORAMIENTO Y APOYO AL CUIDADOR

☎ 945 25 25 15

Horario de atención: 11:00 - 13:00 horas y teléfono de recepción de mensajes de 24 horas.

SERVICIOS SOCIALES DE BASE DEL AYUNTAMIENTO DE VITORIA-GASTEIZ

Horario de atención: 9:00 - 14:00 horas

CENTRO CIVICO ABETXUKO

Plaza de la cooperativa, s/n

☎ 945 16 26 57

CENTRO CIVICO ALDABE

C/ Eulogio Serdan, nº 2

☎ 945 16 19 19

CENTRO CIVICO ARRIAGA

C/ Fco.Javier Landaburu, s/n

☎ 945 16 17 74

CENTRO CIVICO ARANA

C/ Aragón, nº 7 bajo

☎ 945 16 17 35

CENTRO CIVICO ARIZNABARRA

C/Ariznabarra, 19-bajo

☎ 945 16 26 51

CENTRO CIVICO CAMPILLO

C/Santa María, 4

☎ 945 16 16 82

CENTRO CIVICO EUROPA

Avenida Gasteiz, nº 85

☎ 945 16 12 80

CENTRO CIVICO HEGOALDE

C/ Alberto Schommer, nº 10

☎ 945 16 18 77

CENTRO CIVICO IPARRALDE

Plaza Zuberoa, s/n

☎ 945 16 17 41

CENTRO CIVICO JUDIMENDI

Plaza Sefarad, s/n

☎ 945 16 17 39

CENTRO CIVICO LAKUA

Senda de los Echanove, s/n

☎ 945 16 26 34

SERVICIO MUNICIPAL DE URGENCIAS SOCIALES

☎ 945 13 44 44

Plaza de España, s/n

Horario de atención: 24 horas al día

DIPUTACIÓN FORAL DE ÁLAVA _____

INSTITUTO FORAL DE BIENESTAR SOCIAL

C/ Diputación, 23

☎ 945 18 18 18

Horario de atención: 9:00 - 14:00 horas

1.1. ENTIDADES PRIVADAS

FUNDACIÓN MEJORA _____

C/ Diputación, 23

☎ 945 26 94 90

Horario de atención: 9:00 - 13:30 horas

Línea directa con el Mayor: ☎ 900 81 00 82

1.2. ASOCIACIONES

ASCUDEAN (Asociación de cuidadores de ancianos) _____

C/ Vicente Abreu, 7

☎ 945 22 68 31

AFADES (Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer) _____
C/ Vicente Abreu, 7
☎ 945 24 60 04

ASOPARA (Asociación de Parkinson de Álava) _____
C/ Vicente Abreu, 7
☎ 945 22 11 74

2. GUÍAS DIVULGATIVAS SOBRE EL CUIDADO

A continuación se presentan las principales guías que pueden encontrar sobre el cuidado y las personas cuidadoras. Todas ellas tienen un denominador común, recogen sugerencias o recomendaciones sobre:

- Cómo cuidar mejor a los familiares mayores dependientes.
- Cómo mantener una mejor comunicación con las personas mayores dependientes.
- Cómo tratar los problemas difíciles del cuidado.
- Cómo fomentar la autonomía de las personas mayores dependientes.
- Qué puede hacer el cuidador para cuidarse mejor a sí mismo.

*Izal, M., Montorio, I. y Díaz-Veiga, P. Madrid: IMSERSO, 1997. “**Cuando las personas mayores necesitan ayuda**”*

*Díaz, M., Doménech, N., Elorriaga, C., Elorriaga, S., Ortiz, A., Perex, M. y Sendagorta, B. Bilbao: AFAB Bizkaia, 1995. “**En casa tenemos un enfermo de Alzheimer**”*

*Selmes, A. y Selmes, J. Madrid: Meditor, 1990. “**Vivir con la enfermedad de Alzheimer**”*

*Orduña, M.J. y Gil, P. Barcelona: Parke-Davis, 1995. “**La enfermedad del olvido**”*

*Ochoa, E. Madrid: Aguilar, 1996. “**La enfermedad de Alzheimer**”*

*Mace, N. y Rabins, P. Barcelona. Ancora, 1991. “**36 horas al día**”*

*Fish, S. Bilbao: Ediciones mensajero, 1990. “**Enfermos de Alzheimer. Cómo cuidarlos/cómo cuidarse**”*

3. PÁGINAS WEB DE INTERÉS SOBRE CUIDADORES Y EL CUIDADO

Cuidemos al cuidador

La Fundación Etorkintza, en colaboración con el Gobierno Vasco, ha creado una página web con la que pretenden que las personas cuidadoras cuenten con un punto de encuentro para mitigar o solucionar los problemas más habituales. (www.cuidadores.com)

Cuidadores: Cuidar a los que cuidan

Página web dirigida a las personas cuidadoras de personas mayores dependientes y servicio de consultoría por correo electrónico. Partiendo de un enfoque psicosocial, en ellas se puede encontrar información variada que puede resultar útil a los cuidadores y profesionales sobre los problemas relacionados con el cuidado, sobre cómo limitar sus efectos negativos o las fuentes documentales más importantes. (www.uam.es/centros/psicologia/paginas/cuidadores/index.html)

Cuidar al que cuida

Manual de apoyo a cuidadores de pacientes con Alzheimer y crónicos domiciliarios.

Asociación Alzheimer España

La Asociación Alzheimer España presenta una somera información sobre sus objetivos. Facilita una dirección de correo electrónico para suscribirse a la Fundación o recibir cualquier tipo de información. (www.solitel.es/alzheimer/index.html)

Alzheimer Europa

Dispone de una versión en todos los idiomas de la CEE. Es una Organización no Gubernamental cuyo objetivo es la concienciación acerca de todos los tipos de demencias. Esto se pretende mediante la coordinación y cooperación entre las organizaciones Europeas dedicadas a la EA, y la organización del apoyo a los que padecen la enfermedad y a sus cuidadores. Ofrece las declaraciones del Parlamento Europeo y los proyectos de la Comisión Europea. También se facilita una información bastante completa sobre la EA. Imprescindible. (www.alzheimer-europe.org/spanish/indexhtml)

CUÍDESE, Índice de información en castellano sobre salud

Excelente, completa y extensa base de datos de enfermedades realizada y mantenida por un médico de familia, Marcos Estupiñán, que versa sobre diversos síntomas frecuentes. En ella se puede obtener información abundante sobre EA y otras dolencias. Dirigida al público general. Uno de los recursos de información sanitaria de mayor impacto en la red. Es, además, una iniciativa individual.
(www.geocites.com/Athens/5352/cuidese.html)

Si usted convive con un enfermo de Alzheimer. Guía Práctica.

Excelente material editado por el equipo formado por la Psicóloga Ana José Jacoste Sáez, el Psiquiatra Luis Jesús Fernández Rodríguez y la Neuróloga Teresa Ayuso Blanco. Dispone de una extensa guía dirigida básicamente a los cuidadores.
(www.infopsiquiatría.com/cuidadores.alzheimer/)

BIBLIOGRAFÍA

A.A.V.V. **“Cuidados en la vejez. El apoyo informal”**. Instituto Nacional de Servicios Generales, 1995. INSERSO.

A.A.V.V. **Aspectos sociales y familiares del paciente con demencia**. Díaz Santos, S.A. Madrid, 1998.

Adroher, S. (coord.) **Mayores y familia**. Instituto universitario de la familia. Universidad Pontificia Comillas. Madrid, 2000.

Cuidadores: Cuidar a los que cuidan

(www.uam.es/centros/psicologia/paginas/cuidadores/index.html)

Izal, M., Montorio, I. y Díaz, P. **Cuando las personas mayores necesitan ayuda. Guía para cuidadores y familiares**. Vol. 1 y 2. IMSERSO. Madrid, 1997.

Mace, n.; Rabins, P. **36 horas al día**. Ancora. Barcelona, 1991.

Orduña, M.J., Gil, P. Alzheimer: **La enfermedad del olvido**. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. Parke Davis. Barcelona, 1995.

Revista de Intervención Psicosocial. Vol. 10, nº 1, 2001 (págs. 5 – 41).

Estrategias de apoyo para cuidadores informales. Colegio Oficial de Psicólogos.