



Hospital Virgen de la Torre



LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR

Teresa Fluxá Egea
Psicóloga del Hospital Virgen de la Torre



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

**CAMBIOS A LOS QUE SE ENFRENTA LA PERSONA QUE
CUIDAMOS**

LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR

BIBLIOGRAFÍA Y CONTACTO

INTRODUCCIÓN

En España, en la mayoría de las ocasiones el cuidado se produce dentro del entorno familiar, generalmente es el cónyuge o hijo/a, el que atiende las necesidades físicas y emocionales del enfermo.

Cuidar de un familiar dependiente es una de las actividades más dignas y merecedoras de reconocimiento por parte de los demás.

No obstante, en muchas ocasiones lo que se observa es que por atender las múltiples demandas del enfermo se desatienden las necesidades del cuidador, quedando éstas en segundo plano.

La carga de los cuidados es demasiado pesada para que sólo una persona haga frente.



Es frecuente que aparezcan emociones tanto positivas como negativas asociadas al hecho de cuidar, hacia la persona que cuida y/o hacia uno mismo.

A veces el cuidar de un familiar y todo lo que ello implica nos genera malestar emocional, es frecuente la aparición de sentimientos de tristeza, culpa, rabia, enfado, preocupación, soledad, irritabilidad, frustración, resentimiento, ansiedad, etc.

Experimentar estos sentimientos es normal, siempre y cuando su presencia no sea habitual .



➤ Las emociones positivas contribuyen al bienestar del cuidador y revierten de forma positiva en el cuidado. **Algunos cuidadores nos hablan de:**

- ✓ Satisfacción de cuidar a un familiar al que se quiere.
- ✓ Fortalecimiento del vínculo entre el enfermo/a y el cuidador.
- ✓ Autosatisfacción por superar situaciones complejas.
- ✓ El saber que se está contribuyendo a la calidad de vida del ser querido .
- ✓ Mayor fortaleza emocional para enfrentar problemas y dificultades cotidianas.
- ✓ El descubrimiento de nuevas cualidades y habilidades personales que uno creía no poseer.

Cambios a los que se enfrenta la persona que cuida.

Es probable que debido a la nueva situación de cuidar, el cuidador/a se enfrente a una serie de cambios en su vida, que pueden ser negativos si no se gestionan adecuadamente:

- 1. Cambios en las relaciones familiares:** Cuando hay que tomar decisiones sobre cómo hacer frente a la situación, pueden aparecer discrepancias familiares que provoquen situaciones tensas o de malestar. Es importante implicar a otros familiares en la medida de sus posibilidades, en el cuidado de la persona dependiente.
- 2. Cambios en la vida laboral.** Por la necesidad de ausentarse más del trabajo, por pedir reducciones de jornada, etc. A veces resulta complicado seguir trabajando y realizar a la vez la tarea de cuidado.

3. Cambios en la situación económica familiar, ya sea porque disminuyen los ingresos o porque aumentan los gastos derivados del cuidado del enfermo/a. Es importante informarse sobre si corresponde percibir alguna pensión o ayuda que no se esté recibiendo.

4. Cambios en el tiempo libre: se reduce el tiempo que se dedica al ocio y a las amistades en pro del cuidado de la persona dependiente.

Es indispensable que el cuidador mantenga relaciones con los demás y momentos de respiro para prevenir la sobrecarga del cuidador. A veces aparecen sentimientos de culpabilidad por disponer de un tiempo para uno mismo.



LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR

➤ En ocasiones la dependencia del enfermo es tan elevada que exige atención constante y eso puede provocar efectos negativos sobre el cuidador:

- ✓ Problemas de ansiedad
- ✓ Cambios de humor
- ✓ Agotamiento físico y mental



✓ Todo ello debido a que tienen más carga de la que puede asumir. Es lo que se llama la **Sobrecarga del Cuidador**:

“Se caracteriza por la existencia de múltiples síntomas, que afectan a todas las esferas de la persona, con repercusiones psicológicas, físicas, sociales, económicas, y otras que pueden llevar al cuidador a tal grado de sobrecarga que claudique en sus labores de cuidado”.

¿Cómo podemos saber si estamos sobrecargados física y/o emocionalmente?

- Presencia de ansiedad.
- Ganas de llorar a menudo.
- Problemas para conciliar el sueño o de despertarse muchas veces durante el sueño.
- Encontrarse continuamente cansado.
- Pérdida de apetito o comer demasiado.
- Problemas físicos, como malestar general, problemas digestivos, temblores, palpitaciones o dolores inespecíficos.
- Olvidar las cosas.
- Falta de concentración en alguna actividad.
- Sensación de soledad y desamparo.
- Pérdida de interés por las aficiones habituales
- Aislamiento social.
- Fumar o beber más de lo normal.



Medidas de autocuidado:

- **La prevención es la mejor manera de tratar la sobrecarga del cuidador/a. Una medida fundamental para impedirla es motivar el autocuidado en los cuidadores, o lo que es lo mismo, aprender a atender las propias necesidades. Podemos hacerlo mediante:**

1. Obtener información:

- ✓ **Información clínica adecuada sobre la enfermedad y su posible evolución y la toma de decisiones.**
- ✓ **Buscar asesoramiento para cuidar de uno mismo.**
- ✓ **Asesoramiento jurídico si lo precisa su situación.**
- ✓ **Contactar con los Servicios Sociales para conocer los recursos disponibles.**
- ✓ **Contactar con una Asociación de personas con el mismo problema.**

2. Cuidar de la salud física y psicológica:

- ✓ Cuidar el descanso y la alimentación.
- ✓ Procurar practicar ejercicio físico y/o técnicas de relajación.
- ✓ Buscar relevos en el cuidado.
- ✓ Plantearnos metas realistas.
- ✓ Hablar con algún amigo o familiar que le sirva de apoyo y con quien pueda compartir sus emociones, evitando el aislamiento social.
- ✓ Aceptar que estas reacciones de agotamiento son frecuentes y normales.
- ✓ Intentar mantener las aficiones habituales, planificando alguna actividad fuera de casa para desconectar de la situación.
- ✓ Dedicar un espacio de tiempo al día para hacer algo placentero.
- ✓ Automotivarse a uno mismo, valorando los logros conseguidos
- ✓ Acudir a los talleres dirigidos al cuidador que se realizan en diferentes organismos (Madrid Salud, Hospital Virgen de la Torre, Centro de Servicios Sociales de referencia).
- ✓ Contactar con recursos sanitarios específicos a través de su médico de atención primaria (Salud Mental, Unidad de Trabajo Social, Médico especialista).

3. Organizar el cuidado:

- ✓ **Pedir ayuda de los demás y nunca rechazarla (incluso aunque parezca escasa).**
- ✓ **Favorecer la independencia del paciente, siempre que sea posible.**
- ✓ **Aprender a poner límites al cuidado, a veces es necesario decir “no” para evitar sobrecargarse de actividades y tareas.**
- ✓ **Planificar el tiempo de cuidado en función de las actividades a realizar y las personas disponibles. Elaborando un listado de tareas por orden de importancia y establecer un horario para cada día.**
- ✓ **Solicitar recursos de apoyo (Centros de día, Residencias de respiro temporal, o personal contratado), si ello fuera necesario.**



BIBLIOGRAFÍA

- **Obra Social Fundación “La Caixa”. Un cuidador dos vidas. Programa de atención a la dependencia. Apoyo al cuidador familiar.**
- **LÓPEZ MARTÍNEZ, Javier; CRESPO LÓPEZ, María . Intervención con cuidadores. Portal Mayores, *Informes Portal Mayores*, nº 54. Lecciones de Gerontología, IV [Internet]. 2006. Disponible en: <http://www.imersomayores.csic.es/documentos/documentos/lopez-intervencion-01.pdf>**

CONTACTO:E-mail: teresa.fluxa@salud.madrid.org