



YO ME CUIDO, TÚ ME CUIDAS.... NOSOTROS CUIDAMOS...

María Tránsito Moreno Ruiz
Trabajadora Social de la
UBSS de Villanueva del Duque

Uno de los principios fundamentales que inspiran La Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia es: “La permanencia de las personas en situación de dependencia, siempre que sea posible, en el entorno en el que desarrollan su vida”.

No puede olvidarse el papel fundamental que juega el cuidador familiar, no profesional, en la atención dispensada a su familiar dependiente en su entorno habitual, siendo un referente básico en el proceso de intervención profesional con la persona en situación de dependencia.

El cuidador familiar o cuidador informal es aquella persona que habitualmente se encarga de ayudar a las actividades básicas de la vida diaria de su familiar dependiente.

El perfil de las personas cuidadoras que acuden a pedir ayuda social suelen ser:

.-Personas de mediana edad, aunque paulatinamente se van incorporando personas que han cumplido los 60 años de edad y cuidan de sus padres de muy avanzada edad, lo cual viene motivado por el envejecimiento que presenta la población.

.-La mayoría de veces son mujeres, aunque paulatinamente van incorporándose más hombres.

Las dificultades planteadas por los familiares cuidadores suelen ser:

.-Problemas de salud (principalmente en los cuidadores de más edad) que dificultan aquellas actuaciones que



implican mayor esfuerzo en el cuidado de su familiar dependiente (como por ejemplo su movilización).

.-Dificultades para compatibilizar su vida familiar, laboral, personal con el cuidado a su familiar dependiente.

Los factores asociados a la carga del cuidado suelen ser:

.-La edad (del cuidador como de la persona cuidada)

.-El parentesco

.-Las horas dedicadas al cuidado

.-Las razones por las que decidimos encargarnos de la persona dependiente

.-La atribución del rol de cuidador como hecho no voluntario e impuesto por las circunstancias familiares.

.-Las características y los grados de dependencia de la persona afectada condicionan y delimitan los tipos de ayudas que precisa (ayuda para todas o algunas actividades básicas de la vida diaria, ayudas instrumentales y/o de acompañamiento, supervisión...etc).

La vida de la persona que asume el rol de cuidador se puede ver afectada en varios niveles, pudiendo experimentar cambios en las relaciones familiares, en el ámbito laboral, en la situación económica, en su tiempo libre, en su salud y en su estado de ánimo como consecuencia de tener que cuidar a un familiar

dependiente.

Cuando se alarga en el tiempo el ejercicio de cuidador, esto conlleva un esfuerzo físico y emocional, que si es continuado al luchar diariamente con la enfermedad de la persona dependiente con tareas monótonas y repetitivas, las reservas físicas y mentales del cuidador se agotan y se pone en riesgo su salud física y psíquica al auto exigirse y dedicar todo su tiempo en el cuidado de su familiar dependiente e impactando negativamente en sus emociones (estrés, frustración, rabia e impotencia... etc) y en su salud física. Esta sobrecarga del cuidador se denomina Síndrome del Cuidador Quemado.

Algunos de los síntomas que presenta este síndrome son los siguientes:

- .Aislamiento social y afectivo
- .Estrés y ansiedad
- .Sensación de impotencia y falta de esperanza
- .Fatiga constante e irritabilidad
- .Problemas de salud a nivel físico
- .Falta de interés por vivir nuevas experiencias
- .Disminución de las actividades de ocio
- .Alteración del sueño
- .Consumo de medicación analgésica y/o antidepresiva....etc

Es fundamental prevenir el Síndrome del cuidador para ello se hace necesario que las personas cuidadoras sean conscientes de que su salud física y mental puede verse afectada en el proceso del cuidado, siendo necesario que:

- .-Atiendan también sus propias necesidades para tratar de minimizar el impacto del cuidado en su salud física y mental.
- .-Pidan ayuda cuando se necesita y a ser posible, intenten compartir con el resto de la familia la atención de la persona dependiente y no asuman en soledad el cuidado del familiar.
- . Informarse de la evolución y consecuencias de la enfermedad que sufre su familiar.
- .-Salvaguardar la identidad propia como persona de forma que no sea sustituida completamente por el rol de cuidador.
- .-Dedicar tiempo al desarrollo personal, a las actividades familiares y sociales, a realizar ejercicios físicos, de relajación ...etc
- .-Gestionar de forma positiva sus emociones y tener una actitud positiva ante la situación de enfermedad y dependencia del familiar que se está cuidando.
- .-Solicitar Ayuda Profesional si su estado de salud física y/o mental lo requiere.
- .-Solicitar Ayuda Social (Solicitud Valoración de Dependencia de su familiar...etc)

A través del Sistema de Dependencia, una vez

es reconocida la persona con grado de dependencia, se puede acceder a servicios y prestaciones que garanticen la permanencia de la persona dependiente en su entorno habitual y sirva como medida de apoyo a las personas cuidadoras en su relación de cuidado y atención a través de los Servicios de Ayuda a Domicilio, de Teleasistencia Avanzada, Centro de Día..etc y Prestación Económica para cuidados en el entorno familiar y apoyo a cuidadores no profesionales.

A nivel familiar debe reconocerse que que no solo la persona en situación de dependencia es vulnerable, su cuidador principal también puede serlo, jugando la familia un papel importante en su deber de “cuidar” al cuidador.

En definitiva, se hace necesario que el cuidador se auto cuide y se deje cuidar por su entorno a fin de garantizar :

- .-La eficacia de su labor de cuidado del familiar dependiente
- .-El bienestar de ambos (cuidador y familiar dependiente)
- .-La permanencia de la persona en situación de dependencia en su entorno habitual mientras su situación personal, familiar y de salud se lo permita.

Para finalizar, va mi reconocimiento para todos los cuidadores familiares, verdaderos protagonistas en el proceso de atención en su entorno habitual de las personas en situación de dependencia.

Feliz Feria y Fiestas 2023 para todos los villaduqueños.

