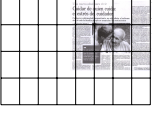


La Opinión <i>El Correo de Zamora</i>	Tirada: 52.149	Sección: -	
	Difusión: 10.495 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 601	
Castilla León General Diaria	Audiencia: 367.325	Ocupación (%): 68%	Imagen: No
	20/10/2013	Valor (€): 965,48 Valor Pág. (€): 1.418,38 Página: 71	

Una nueva edad para vivir

Cuidar de quien cuida: el estrés del cuidador

Cualquier enfermedad incapacitante, no solo afecta al enfermo sino a toda la familia porque se acumulan los sentimientos

✦ Sara Bártulos Jiménez (*)

Cuidar a una persona dependiente no siempre resulta fácil. Suele suponer una gran carga debido al estrés. Cuidar está asociado a niveles muy altos de sobrecarga tanto emocional como física. El cuidador principal soporta a diario problemas que tienen gran repercusión a diferentes niveles (personal, laboral, académico, familiar, conyugal...) afectando también sobre la salud, ocio y tiempo libre.

Cualquier enfermedad incapacitante, no sólo afecta al enfermo sino a toda la familia. El estrés físico y emocional de cuidar a una persona dependiente es muy grande. El poder comprender la enfermedad todo cuanto sea posible, resultará de gran ayuda a la hora de manejar las emociones más comunes que surgen cuando una persona es el cuidador de principal de su familiar enfermo. Sentimientos como pena, culpa, ira, vergüenza, impotencia y soledad, son los que más comúnmente suelen experimentarse en estos casos.

Es de suma importancia aceptar la ayuda de otros miembros de la familia, para de este modo, no llevar la carga uno solo, así como también lo es, que se informe sobre la enfermedad para planificar los cuidados futuros, compartir los problemas con otras



”

Se sabe que la continua desesperanza ante este tipo de situaciones es una amenaza para la salud física, psicológica y para la calidad de vida de cualquiera

familias en situación similar (se puede recurrir a grupos de apoyo, asociaciones, etc).

Se necesita tener tiempo para uno mismo, reconocer hasta dónde llega una persona, poner límites y no culpabilizarse ante determinados comportamientos o emociones de la persona afectada por una enfermedad, ya que en muchas ocasiones, estos se encuentran dis-

torsionados por la misma. De este modo, si los cuidadores pueden mantener la objetividad con respecto a sus experiencias, podrán discernir mejor entre la enfermedad y la persona.

A los cuidadores que han vivido siempre pensando que son independientes, les resultará difícil pedir ayuda, porque lo considerarán un signo de debilidad. Además de dejar que otros les ayuden, también tienen que aprender a pedir ayuda.

Ante enfermedades largas, de cierta cronicidad, hay que plantearse a corto plazo los

desafíos a los que enfrentarse, «centrarse en hoy, no en mañana», esto ayuda a los cuidadores a enfocar o concentrar todas sus energías en lo más importante, lo inmediato, el presente, algo que hace que disminuya la sensación de agobio ante la incertidumbre de qué ocurrirá en el futuro.

El cuidado de una persona dependiente requiere rutina, estructuración y un cierto ritual para la persona afectada y su cuidador. Al implementar estos elementos, el cuidador sentirá una sensación de protección y seguridad sobre sí mismo, así como sobre la vida diaria de su ser querido. Esto le permitirá utilizar de un modo más eficiente su tiempo y su energía, ambos tan limitados cuando se es cuidador principal de una persona que padece algún tipo de dolencia que se prolonga en el tiempo.

El control o manejo de la situación, (saber lo que hay que hacer y cuando hay que hacerlo, ser capaces de demandar ayuda cuando los recursos con los que se cuenta son insuficientes, etc.) ayuda a los cuidadores a adaptarse a su situación, a encontrarle el sentido a su vida y adaptarse mental y físicamente al verdadero estrés que implica vivir diariamente a cargo de una persona enferma. Incluso los cuidadores más fuertes en ocasiones se derrumban, se sienten confusos, consternados, tristes y alterados.

Se sabe que la continua desesperanza ante este tipo de situaciones es una amenaza para la salud física, psicológica y para la calidad de vida de cualquiera, además repercute directamente sobre la calidad de los cuidados que se dan las personas enfermas.

La mayor parte de las personas que cuidan de una persona que sufre algún tipo de dolencia, están expuestas a niveles mucho más altos de estrés de lo que ellos creen.

Anticiparnos, estar atentos para reconocer los signos de estrés (negatividad, ira, agotamiento y pérdida de energía, dificultad para concentrarse, desinterés por aspectos que antes le gustaban, irritabilidad y problemas de salud, entre otros), aprender cómo reducir el nerviosismo y sobre todo, solicitar apoyo cuando es necesario, ayuda a las personas a cuidarse bien, para poder cuidar mejor.

(*) Psicopedagoga de la Residencia Centros Asistenciales San Torcuato