

Cuidados a la persona que cuida

UNIDAD DE HEMODIÁLISIS. HOSPITAL FUENSANTA



Nos cuidamos para cuidar

GUÍA DESARROLLADA POR:
LAURA PARRA. PSICÓLOGA SANITARIA

La presente guía está desarrollada con el objeto de servir de ayuda y apoyo a todos los familiares de nuestra Unidad de hemodiálisis.

"Ser cuidador no consiste sólo en dar de comer, vestir o limpiar. También consiste en comprender cómo gestionar una relación complicada entre los que ofrecen cuidados y los que lo necesitan. Si te sientes perdido, frustrado, confundido, siempre puedes utilizar esta útil regla nemotécnica PEOAP: preguntar, escuchar, observar, ayudar y preguntar de nuevo"

*Extraído de la película:
Los principios del cuidado.2016.*

CONTENIDO

LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR | PÁG.3

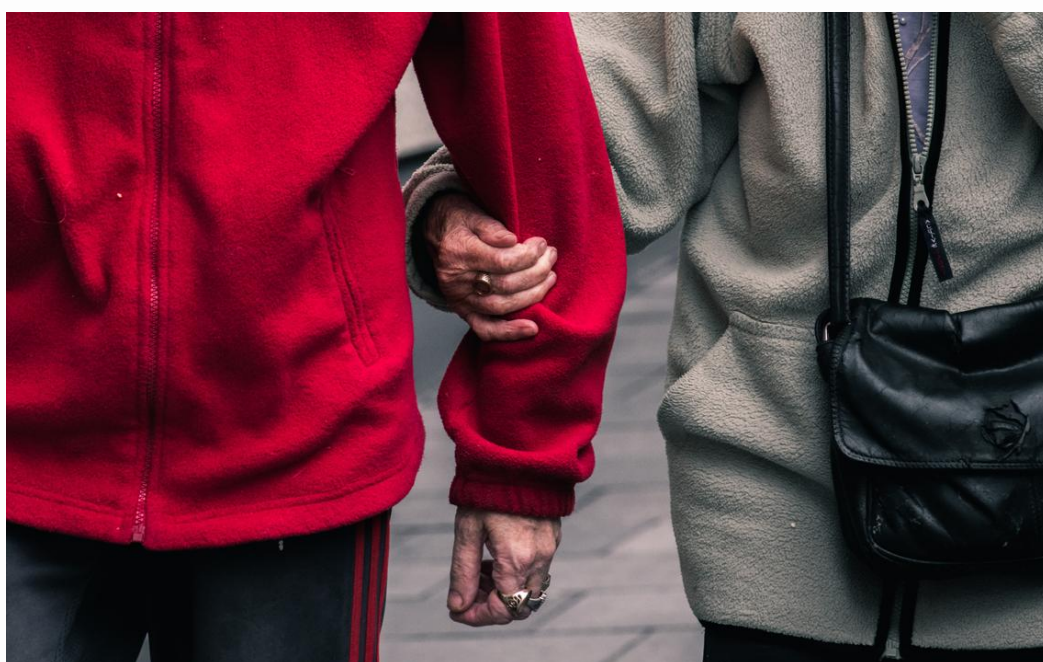
QUÉ ENTENDEMOS POR SOBRECARGA DEL CUIDADOR. QUÉ OBJETIVO TIENE ESTA GUÍA.

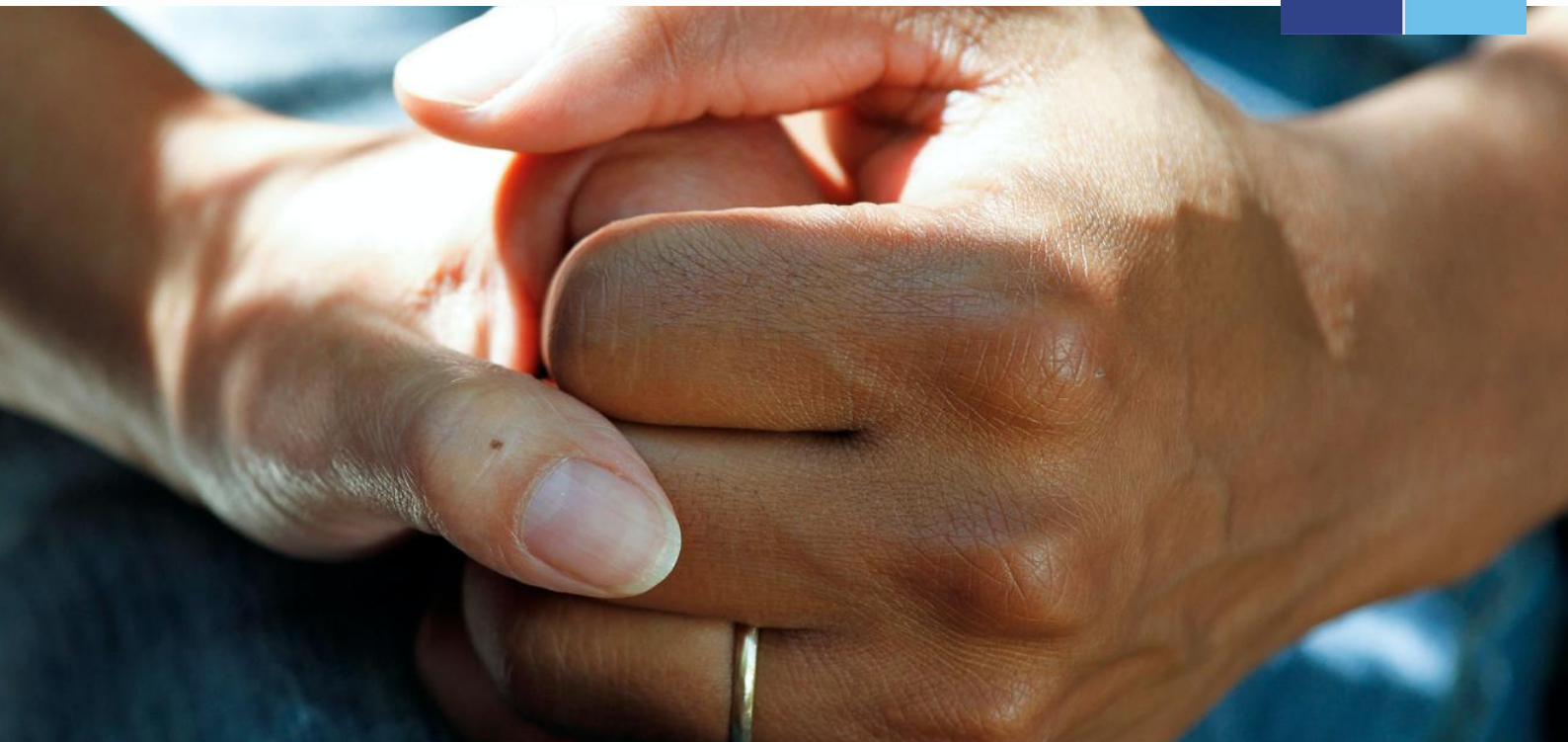
EL SÍNDROME DEL CUIDADOR | PÁG. 4

DEFINICIÓN. FASES. CÓMO PREVENIRLO.

RECURSOS | PÁG. 8

LISTADO DE RECURSOS INTERESANTES PARA LOS CUIDADORES Y CUIDADORAS DE ENFERMOS RENALES.





La sobrecarga del cuidador de pacientes con Enfermedad Renal Crónica (ERC)

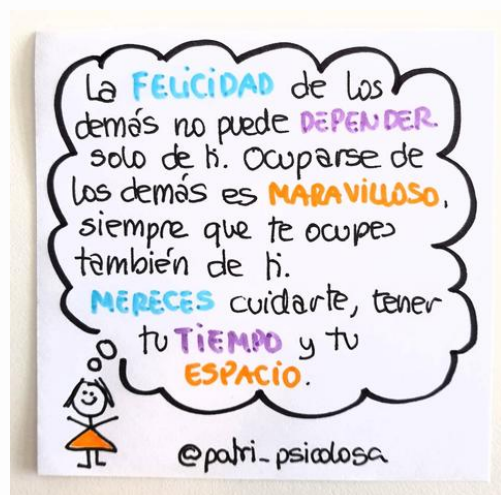
La *sobrecarga del cuidador*, se expresa a través de un conjunto de problemas físicos, mentales y socio-económicos que experimentan las personas que cuidan de enfermos/as crónicos y que afecta a sus actividades de ocio, relaciones sociales, amistades, intimidad, libertad y equilibrio personal.

En cuanto a las consecuencias de la sobrecarga en el cuidador del paciente en diálisis, los síntomas más prevalentes son:

- La ansiedad
- El estrés
- La depresión

Es este el principal motivo por el que nos vemos en la necesidad de desarrollar la presente guía.

El objetivo principal de cara a las familias con las que trabajamos en la unidad de hemodiálisis, es prevenir dichos síntomas y fomentar un estilo de vida saludable y gratificante.



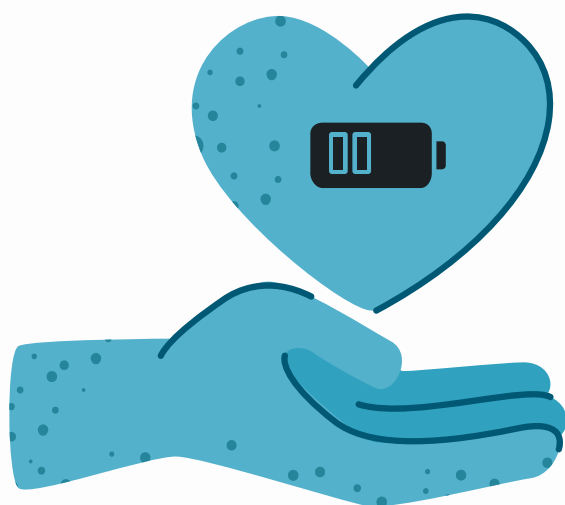
El síndrome del cuidador

El Síndrome del Cuidador es un trastorno que se presenta en personas que desempeñan el rol de cuidador principal de una persona dependiente.

Se caracteriza por el agotamiento físico y psíquico de la persona que cuida.

La persona tiene que **afrentar de repente** una situación nueva para la que no está preparada y que consume gran parte de su tiempo y energía.

Este síndrome se considera producido por el **estrés continuado** (no por una situación puntual) en una lucha diaria contra la enfermedad, y que puede **agotar las reservas físicas y mentales** del cuidador o cuidadora.



Los principales síntomas de **alarma** que nos deben hacer sospechar la existencia del Síndrome del Cuidador son:

- **Agotamiento físico y mental.**
- **Labilidad emocional:** cambios de humor repentinos.
- **Depresión y Ansiedad.**
- **Conductas de consumo abusivas:** tabaco, alcohol.
- **Trastorno del sueño.**
- **Alteraciones del apetito y del peso.**
- **Aislamiento social.**
- **Dificultades cognitivas:** problemas de memoria, atención.
- **Problemas laborales.**

Es importante comprender que la persona que cuida se encuentra en una **carrera inesperada** donde las metas y situaciones a enfrentar no son propias. Sino que vienen **impuestas** por el desarrollo de la enfermedad y el grado de dependencia que la persona alcance.

Las **renuncias personales** serán la consecuencia directa de lo anterior, pudiendo aparecer **agotamiento, hostilidad** en el clima familiar y **resentimiento**, entre otros. Esta situación provoca una **vulnerabilidad en la salud emocional** del cuidador.

El síndrome del cuidador

Fases

El Síndrome del Cuidador atraviesa un proceso que se compone de 3 fases:

FASE 1:

ANTE LA NUEVA SITUACIÓN, UN LÍDER:

Tras el diagnóstico, una sola persona de la familia suele asumir el papel del cuidador o cuidadora principal, sintiéndose con la responsabilidad para sobrellevar todo lo que la nueva situación requiere. Sumado a la falta de información y a la incertidumbre lógica de este momento.



FASE 2:

DESAJUSTE ENTRE DEMANDAS Y RECURSOS:

Más adelante se produce un posible desajuste entre las excesivas demandas que supone el cuidado del paciente y los recursos personales y materiales con los que cuenta el cuidador o cuidadora. Esto le obliga a realizar un sobre esfuerzo que poco a poco va agotando sus fuerzas y energías.



El síndrome del cuidador

Fases

FASE 3:

REACCIÓN AL SOBRESFUERZO:

Debido al sobre esfuerzo realizado puede aparecer las siguientes sintomatologías:

- Ansiedad y/o depresión.
- Irritabilidad, llegando a perder los nervios incluso con el familiar del que cuida.
- Fatiga mental y física "no puedo más".
- Preocupación y rumiaciones excesivas ante cualquier cosa.
- Agresividad o reacciones exageradas.
- Tensión contra los cuidadores auxiliares "así no se hace", "sólo yo sé lo que necesita"...
- Tendencia a la soledad.
Sensación de no tener tiempo para nada más.

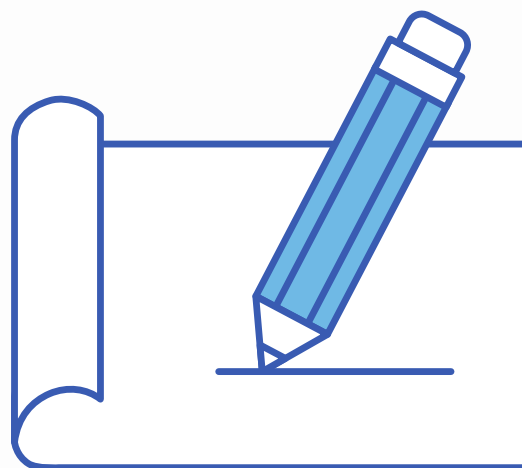


El síndrome del cuidador

Cómo prevenirlo

En la mayoría de estudios revisados en relación al síndrome del cuidador se señala la **necesidad de la educación y apoyo hacia el cuidador o cuidadora** para reducir la sobrecarga que padecen, pues la carga que conlleva está muy influida por las **estrategias de afrontamiento** de la nueva situación.

Por tanto, es importante tener presente que todas las personas que cuidan necesitan **apoyo e información**, que se trabaje con ellas y que se les aporte los conocimientos necesarios para ofrecer los cuidados específicos que necesitan los pacientes en diálisis, además de apoyo emocional.



CONSEJOS GENERALES PARA EVITAR SU APARICIÓN:

En primer lugar es de vital importancia **aceptar que existe un problema** y no evitarlo y/o negarlo. A partir de aquí podemos destacar:

- **No sea la única persona** encargada de cuidar, involucre a otros/as.
- **Comuníquese con el resto de la familia**, tanto para indicar cómo está el paciente como para compartir sus vivencias a su lado.
- **Evite la culpa** que pueda aparecer cuando se dedique tiempo para usted.
- **Infórmese adecuadamente.**
- **Practique hábitos de vida saludable.**
- **Tenga momentos de respiro:** tiempo libre y de ocio para uno mismo/a.
- **Evite el aislamiento social**, relacionarse es también salud.
- **Facilite y apueste por la máxima autonomía de su familiar.**
- **Evite el estrés y los pensamientos negativos.**
- **Acepte la aparición de sentimientos negativos**, su presencia es normal.
- **Apóyese en los profesionales que le acompañen.**

Recursos interesantes

Conectar con redes y recursos que puedan ofrecerle ayuda y aportar información y apoyo a su situación siempre es interesante.

A continuación encontrará un listado de algunos recursos web y/o blogs dónde puede encontrar este tipo de información y ayuda:

- www.ecaris.eu. Se trata de un proyecto muy reciente que trabaja para proporcionar educación, apoyo y aliento a los cuidadores de pacientes renales en Grecia, España, Dinamarca e Italia.
- www.apcf.es. La asociación pro cuidado familiar está formada por un grupo de personas de diversas profesiones y procedencias que prestan todo su apoyo, conocimiento y experiencia para apoyar al Cuidador Familiar; facilitando que su labor sea más fácil, llevadera y eficaz tanto para el enfermo como para su bienestar como cuidador o cuidadora.
- www.elrincondelcuidador.es. Entrevistas, guías y consejos para el cuidado de las personas mayores.

