

CUANDO CUIDAR SIGUE SIENDO ESENCIAL

Laura Valera Oviedo
Psicóloga ATAEM
CM01861



En este momento de crisis sanitaria, en el que tanto se ha debatido sobre los trabajos esenciales y prescindibles, nos encontramos con este tipo de perfiles. Cuidadores familiares, silenciados en sus domicilios, que hacen un trabajo excepcional y por supuesto esencial para la sociedad y la salud de sus familiares.

Ser cuidador de una persona con enfermedad neurodegenerativa, requiere dedicación plena para atender adecuadamente las numerosas demandas en el día a día.

Normalmente, esta función la cubren familiares directos de la persona con enfermedad (casi en un 80%), simultaneando las exigencias personales y familiares con las del cuidado. Sin dejar de lado, su proceso individual de adaptación a la enfermedad, que provoca un impacto emocional elevado ante una situación en constante cambio que dificulta el afrontamiento.

Los cuidadores se exponen normalmente a grandes exigencias en su domicilio, lo que dificulta espacios para el autocuidado y liberación del estrés.

SÍNDROME DE SOBRECARGA DEL CUIDADOR

En la actualidad, con el estado de alarma, los cuidadores de personas con enfermedades neurodegenerativas, tienen más difícil acceder al apoyo con el que cuentan normalmente. No se permiten las visitas de familiares, siendo fuente de apoyo social y respiro principal junto con los centros de rehabilitación presencial o a domicilio. Convirtiéndose los cuidadores en las únicas personas de atención esencial de los familiares.

SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE SOBRECARGA DEL CUIDADOR

- Fatiga cognitiva y física.
- Problemas de sueño.
- Disminución o abandono de las aficiones.
- Desinterés por vivir nuevas experiencias.
- Elevada irritabilidad.
- Dolores o molestias sin tener ningún problema de salud aparente.
- Aislamiento social. Tendencia a encerrarse en uno mismo, Soledad.
- Consumo de ansiolíticos y/o antidepresivos.
- Niveles de estrés y/o ansiedad elevados.

Entorno a un **65% de los cuidadores** señalan que tienen o han tenido problemas emocionales (tristeza, ansiedad, estrés) desde que comenzaron las tareas de cuidado. *Datos IMSERSO.*



RECOMENDACIONES

- *Poner el foco de atención en mis necesidades personales.*
- *Diferenciar entre urgente, prioritario y aplazable respecto a los cuidados del otro.*
- *Organizar las rutinas del cuidado cuando sea posible, para optimizar el tiempo.*
- *Sentir sobrecarga es normal, no estoy fallando como cuidador. Para, acéptalo y evalúa que puedes cambiar.*
- *Permitirme pedir ayuda, "no puedo con todo". Reconocerlo no es símbolo de debilidad.*

Buscar espacios propios sin sentirse culpable por rebajar el estado de alerta constante por el cuidado. Dedicarse tiempo a uno mismo, como pauta general.

"cuidarse es esencial para poder cuidar"