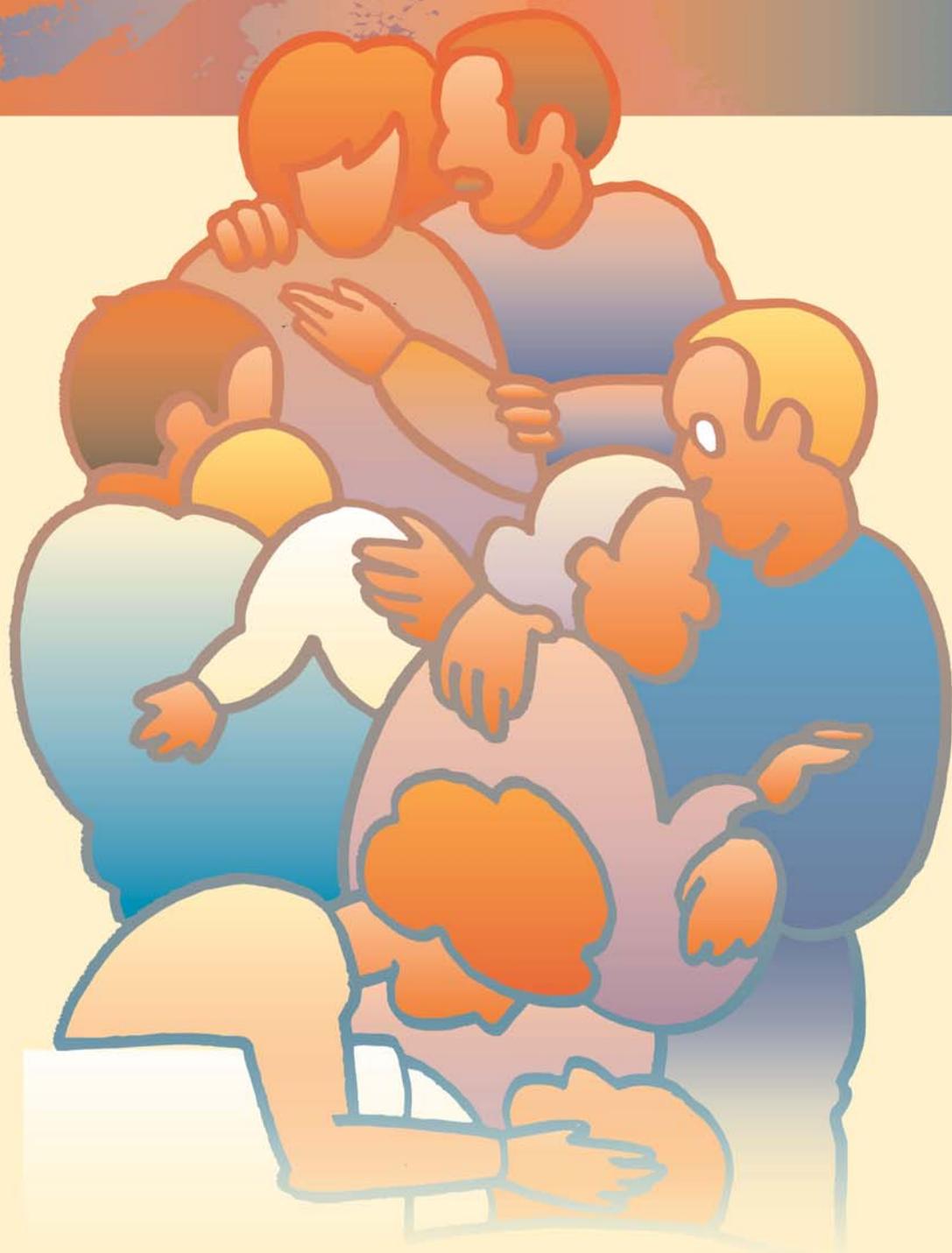


CUIDAR Y



CUIDARSE



Gobierno
de Navarra

Dirección y coordinación: Sección de Intervenciones Poblacionales y Promoción de la Salud, Instituto de Salud Pública (ISP).

Elaborado por: M^a José Pérez Jarauta y Margarita Echaury Ozcoidi.

Con las aportaciones de: Javier Abad (ISP), Javier Aldaz (ATENA), Eugenia Ancizu (C.S. Chantrea), Isabel Arboniés (Movimiento de cuidadoras de personas con enfermedad mental en Navarra), Dolores Artajo (C.S. Tudela Oeste), Ana Biurrun (AFAN), Imelda Buldaín (ANFAS), Rosa Burgaleta (ADANO), Ana Chocarro (C.S. San Jorge), Iñaki Echagüe (Subdirección de Salud Mental), Lázaro Elizalde (ISP), Charo Esteban (C.A.M Iturrama), M^a Ángeles Fernández (C.S. Burlada), Pilar García (C.S. Milagrosa), M^a Cruz Goikoetxea (C.S. Alsasua), Presen Goñi (I.N.B.S.), Angeloi Goya (ISP), Gabriel Hualde (ISP), Cristina Jauregui (ANASAPS), Arantxa Legarra (C.S. Barañain), Patricia Iribarren (U.B. Rochapea), Carmen Litago (C.S. Estella), Vicente Madoz (C.S.M. Burlada), Maite Medina (C.S. Iturrama), Ana R. Muniain (ADANO), Feli Osés (C.S. San Jorge), Txaro Otxandorena (C.S. Alsasua), Inés Sáez de Pipaón (Departamento de Salud), Cristina Rodríguez (C.S. San Jorge), Tere Ruiz (C.S. Mendillorri), Maite Velasco (C.S. Iturrama), Charo Zabal (C.S. Tafalla), Natalia Zarranz (ANFAS).

Trabajo administrativo: Mar Lainez (Sección de Promoción de la Salud del ISP).

Ilustración y diseño gráfico: Ana Goikoetxea.

Impresión: ONA Industria Gráfica, S.A.

Financiación: Instituto de Salud Pública.

Depósito legal: NA 3.423/2001

ÍNDICE

INTRODUCCIÓNpág. 3

CUIDAR HOY

LA EXPERIENCIA DE CUIDARpág. 6-7

CUIDAR EN ESTA SOCIEDADpág. 8-9

LA PERSONA CUIDADApág. 10-11

AFRONTAR LA SITUACIÓN

EL COMIENZOpág. 14-15

CUIDAR Y CUIDARSEpág. 16-17

TOMAR DECISIONES Y COMUNICARSEpág. 18-19

CUIDAR

*RELACIONARSE CON
LA PERSONA CUIDADA*pág. 22-23

CUIDADOS PERSONALES Y SANITARIOSpág. 24-25

*CUIDADOS EMOCIONALES
Y DE LAS RELACIONES*pág. 26-27

CUIDADO DEL AMBIENTEpág. 28-29

CUIDARSE

EMOCIONES Y SENTIMIENTOSpág. 32-33

LA PROPIA VIDApág. 34-35

VIDA SANApág. 36-37

COMPARTIR CUIDADOSpág. 38-39



INTRODUCCIÓN

La mayoría de las personas cuidamos cada día, a nuestras hijas e hijos, amistades, pareja, a nuestros mayores y a nosotros mismos. Cuidamos y nos cuidan.

En las últimas décadas se han dado en las sociedades occidentales cambios importantes: la gente vive más tiempo, las familias son más pequeñas, se ha avanzado en los tratamientos de muchas enfermedades y minusvalías... Existen más personas que no pueden cuidarse por sí mismas y estos cuidados pasan a la familia y la sociedad. Sin cuidar nuestra sociedad no podría sobrevivir.

Quienes reciben cuidados son personas de todas las edades, con grados y tipos distintos de incapacidad física, mental o sensorial, de media o larga duración, producida por procesos muy diversos: edad, enfermedades terminales, Alzheimer y otras demencias, trastornos mentales graves, drogadicción, cánceres, SIDA, parálisis cerebral, diferentes minusvalías...

Quienes cuidan son personas y grupos, que prestan diversos cuidados físicos y emocionales, en su casa o no y con distinta participación de servicios públicos, privados o asociaciones. Tienen diferentes tipos de relación con la persona cuidada: pareja, hija, hijo, padre, madre, hermanos, familia, amistad o vecindad. Hay quienes cuidan de manera profesional. A todas y todos ellos se dirige este cuaderno.

No pretende tanto dar información específica sobre cada proceso que puede sufrir la persona cuidada sino ayudar a quien cuida a afrontar mejor esta situación. Por eso sobre cada tema que trata intenta proporcionar informaciones y reflexiones sobre cosas útiles para cuidar y cuidarse lo mejor posible en la práctica.

Parte de tres ideas básicas: 1. Se trata de procurar el mayor bienestar de todas las personas implicadas, tanto de la persona receptora de cuidados como del grupo cuidador. 2. Cuidar es responsabilidad de las familias, hombres y mujeres, y de la sociedad en su conjunto, compartiendo cuidados. 3. Cuidar puede producir mucha sobrecarga física y emocional, por lo que es muy importante cuidar y cuidarse.

Puede utilizarse a solas, en grupo, con la propia familia o con otras personas que cuidan, o con ayuda de profesionales de los servicios de salud y sociales o asociaciones. Siempre se puede consultar, preguntar y pedir ayuda.

CUIDAR HOY



LA EXPERIENCIA DE CUIDAR

Cuidar es un trabajo complejo que comprende tareas de distintos tipos: básicas (compras, cocinar, ropa, limpieza, traslados, gestiones), cuidado personal (alimentación, aseo, vestido, movilidad), cuidados sanitarios (medicación, curas, rehabilitación, acompañar), cuidado y apoyo emocional (escucha, dar cariño, consolar, animar, compañía), cuidado de las relaciones (entretenimiento, dar conversación, ayuda a tareas escolares u otras, favorecer relaciones sociales), cuidado del ambiente (adecuar la casa), vigilancia y responsabilidad.

Suele resultar una experiencia de cierta crisis vital y también de crecimiento personal por varias razones: enfrentarse con la enfermedad, la incapacidad, el dolor o la muerte de un ser querido, cambios en la propia vida, aumento de tareas y responsabilidades, aprender sobre la enfermedad o proceso y los cuidados necesarios, relacionarse con diferentes personas de la familia, servicios o asociaciones, manejarse en asuntos económicos o papeleos...

Hasta ahora, cuidar ha recaído sobre todo en las mujeres amas de casa. Gracias a ellas, la sociedad y la vida han progresado, pero a veces con un gran costo para este colectivo. Hoy, poco a poco, los hombres y la sociedad se van incorporando a esta tarea.

Las formas de cuidar y las vivencias de cada persona cuidadora son muy distintas y dependen de muchos factores: tipo de problema de la persona cuidada y relación que se tiene con ella, características del grupo familiar, de la vivienda y del ambiente social; edad, género y forma de ser y vivir de quien cuida, momento de la vida en que le ocurre, tiempo que lleva cuidando y apoyos para cuidar.

Cuidar es una experiencia que suele generar a la vez sentimientos positivos y negativos: satisfacción, preocupación, tristeza, agresividad, sobrecarga, dificultad, cariño, sufrimiento, cercanía, cansancio... Relacionarse con la persona cuidada a veces no es fácil, comunicarse en algunos casos resulta complicado, tomar decisiones es difícil...

Cuidar suele ser una situación que afecta de alguna manera a la vida y conlleva una sobrecarga de tareas y emocional. Se trata de que sea una experiencia en que se cuide lo mejor posible al familiar y constituya para quien cuida una experiencia de desarrollo personal y satisfacción con el menor daño a su salud y bienestar.

Para pensar...



Cuidar a otra persona supone.....
.....

Me resultan cosas positivas y satisfacciones.....
.....

Vivo como cosas negativas o dificultades.....
.....

Qué tipos de cuidados realizas: (marca con una cruz):

• Generales:

- | | | | |
|----------------|--------------------------|------------------|--------------------------|
| <i>Compras</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Limpieza</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Cocina</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Traslados</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Ropa</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Gestiones</i> | <input type="checkbox"/> |

• Cuidado personal:

- | | | | |
|---------------------|--------------------------|------------------|--------------------------|
| <i>Alimentación</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Vestido</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Aseo</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Movilidad</i> | <input type="checkbox"/> |

• Cuidados sanitarios:

- | | | | |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <i>Medicación</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Acompañar en</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Curas</i> | <input type="checkbox"/> | <i>hospitalizaciones</i> | |
| <i>Rehabilitación</i> | <input type="checkbox"/> | <i>o consultas</i> | |

• Cuidado y apoyo emocional:

- | | | | |
|-------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| <i>Escucha</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Consolar, animar</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Dar cariño</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Compañía</i> | <input type="checkbox"/> |

• Cuidado del ocio y relaciones:

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| <i>Entretenimiento</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Ayuda a tareas escolares</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>(leerle, jugar..)</i> | | <i>Favorecer relaciones</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Dar conversación</i> | <input type="checkbox"/> | <i>sociales</i> | |

• Vigilancia

• Responsabilidad

• Cuidados del ambiente

• Otros.....
.....
.....
.....

CUIDAR EN ESTA SOCIEDAD

Tradicionalmente, cuidar ha constituido una obligación moral de las familias y de las mujeres, por encima de sus proyectos de vida, un trabajo no pagado, que se hace en casa, “invisible” y poco valorado.

Hoy los planteamientos sobre este tema están cambiando por distintas razones: incorporación de las mujeres al mercado de trabajo, transformaciones en los modelos familiares, avances en la igualdad entre hombres y mujeres, nuevas formas y estilos de vida...y el reconocimiento de que los cuidados son una parte fundamental de la economía y los cimientos de un país. Se están diversificando las maneras de cuidar.

A pesar de los avances, las políticas públicas de los Gobiernos y Ayuntamientos no asignan aún recursos y servicios suficientes a esta tarea social imprescindible. Además a veces no responden a las necesidades o es difícil acceder a ellos.

Sería útil aumentar servicios públicos variados: de apoyo familiar, de respiro para vacaciones o tiempo libre, ocupacionales o de ocio, de apoyo en crisis o a enfermedades terminales, centros de día, residencias de larga estancia y temporales...

Existen también diversas asociaciones y grupos de autoayuda y voluntariado, servicios privados, y se contrata a profesionales en la casa, cada vez más personas inmigrantes.

Por otra parte, existen hoy diferentes valores e imágenes sociales sobre cuidar que influyen de distintas maneras en las personas.

Sigue existiendo la obligación de cuidar por parte de la madre, que “lo da todo por su hijo o hija”, pero menos por parte de los hijos y está cambiando la valoración positiva del sufrimiento y el sacrificio y la imagen de que la persona cuidada “es como un niño”. Se valora mucho la juventud, la actividad y el cuerpo sano y hay imágenes negativas sobre la vejez, la incapacidad y la enfermedad.

Están apareciendo nuevos valores relacionados con nuevas formas de cuidar: la importancia de la calidad de vida, el desarrollo personal, el ocio y la individualidad, la democratización del funcionamiento familiar, las obligaciones del “Estado de Bienestar” ...

En este marco de fenómenos, valores sociales y servicios de apoyo, cada grupo familiar y cada persona se plantea y toma decisiones diferentes sobre cómo cuidar a su familiar.

Para pensar...



Qué apoyos existen para cuidar en tu barrio, ciudad o pueblo

- Servicios sociales públicos
- Servicios sanitarios públicos
- Grupos o Asociaciones
- Otros.

Qué otros apoyos podrían ser útiles.....

.....

.....

.....

Estas son frases sobre el cuidar que se comentan en nuestra sociedad. ¿Qué se piensa sobre esto entre la gente que te rodea?

Nuestra sociedad ha asignado a las familias y más a las mujeres el cuidado de las personas.

El cuidado de las personas no es una obligación familiar sino de los Servicios públicos.

Cuidar a alguien es un trabajo no pagado...y se valora muy poco en nuestra sociedad.

Las mujeres tienen más capacidades naturales para cuidar.

En la vida actual hay muchas maneras de organizarse para cuidar.

.....

.....

.....

.....

.....

La “obligación moral” de cuidar en la familia hace que a veces no se compartan los cuidados o no se atribuyan cuidados a los servicios públicos. ¿Algo de esto ha influido en cómo habéis decidido cuidar a vuestro familiar?

.....

.....

.....

LA PERSONA CUIDADA

La situación de la persona cuidada depende del tipo de proceso que tenga. Especialmente cuando hay deterioro cognitivo (del razonamiento, memoria, orientación...), varía todo lo que figura a continuación.

Cada persona vive la incapacidad y la dependencia de forma diferente, con más o menos consciencia, sufrimiento y preocupación, según su edad y sexo, tipo de problema, experiencias previas, situación de convivencia, apoyos familiares e institucionales, recursos económicos, su proyecto de vida...

Generalmente, quien padece algún tipo de incapacidad crónica la vive diariamente y a veces de por vida y esto resulta difícil de aceptar y de llevar: impone limitaciones, molestias, decisiones, cambios de hábitos, gastos, modifica su carácter y su futuro. Además, a veces debe desplazarse, debido a sus limitaciones, de su domicilio, rural o urbano, a otro lugar de manera temporal o definitiva: otra casa, residencia u hospital.

A veces tiene que asumir numerosas pérdidas: del aspecto físico, de cosas de su vida que le gustan, de situación social, de amistades, de vida sexual..., debe enfrentarse con la enfermedad, la incapacidad o la muerte..., puede plantearle problemas de relación consigo y con otras personas, es difícil mantener una imagen positiva de sí.

Además, suelen existir dificultades asociadas a las barreras del espacio físico en la casa, las escaleras, la calle... "todo está hecho para la gente joven y sana".

Por todo esto, la persona cuidada suele sufrir un difícil proceso de adaptación a la situación que lleva tiempo. Se suele pasar por cuatro etapas: sorpresa y negación, rebelión, pérdida y aceptación de la realidad. En ellas, se van dando diferentes reacciones emocionales: angustia, despreocupación, agresividad, apatía y tristeza, paz...

Las etapas tienen una duración variable y no van siempre seguidas. A veces no se llega a la última o se vuelve a etapas anteriores por distintas razones... Se pueden tener distintas actitudes según en qué momento del proceso de adaptación se esté.

Es importante comprender la situación y atender las necesidades físicas, emocionales, de relación y espirituales. Cada persona es única y diversos los cuidados que requiere.

Para pensar...



Las personas cuidadas a veces sienten que no se les comprende y se les juzga injustamente: "se queja de vicio, no quiere hacer nada, no acepta lo que le ocurre, se finge más enferma de lo que está, es muy exigente"... Estas son algunas cosas que dicen y/o piensan:

"No puedo hacer nada solo, ni lavarme, ni comer, ni salir de casa... soy un estorbo para todos"

"Nadie me dice lo que me pasa. Tengo miedo... qué va a ser de mí..."

"Quiero mucho a mi hija la que me cuida, pero no sé cómo decírselo. La necesito tanto que creo que la agobio..."

"Me pongo muy nervioso y hasta agresivo, no lo puedo controlar..."

"No quiero que nadie me vea así, quiero estar sola, ya no resulto atractiva..."

- Qué problema o dificultad tiene la persona a quien cuidas. Cuáles son sus capacidades, en qué no te necesita.....

.....
.....
.....

- Intenta ponerte por unos minutos en su lugar. Túmbate en la cama o siéntate en un sillón e intenta sentir la ansiedad cuando te mueven o la vergüenza cuando te desnudan o te lavan. Siéntate y piensa que no puedes ver u oír, o que te sientes diferente en la escuela o en el trabajo.....

.....
.....
.....

- Cómo crees que lo está viviendo y llevando, cómo influye en su vida. En qué momento del proceso de adaptación a la situación crees que está

.....
.....
.....

- Cuáles crees que son sus necesidades de cuidados físicos, emocionales, de relaciones... ¿se atiende a unas más que a otras?. ¿por qué?.....

.....
.....
.....

AFRONTAR LA SITUACIÓN



EL COMIENZO

Al inicio todo el grupo familiar suele experimentar fuertes sentimientos y una crisis de adaptación parecida a la de la persona cuidada. Además quienes conviven con ella pueden sufrir cambios en el funcionamiento y las relaciones del grupo: intimidad, espacio, tiempo, conflictos, preocupación, tristeza. La existencia de niños pequeños, el tipo de vivienda, el dinero y los apoyos disponibles influyen también en este proceso de adaptación.

Existen muy diferentes situaciones y muchas formas de afrontar el cuidar: dura muchos años o unos meses, ocurre de pronto o lentamente, la dependencia es pequeña o mayor, asume la responsabilidad todo el grupo familiar, una parte o una persona, se planifica más o menos cómo se va a cuidar, al inicio o después...

En primer lugar, es fundamental informarse en los servicios de salud y sociales sobre los servicios de apoyo existentes y sobre el problema y necesidades del familiar, con detalle. Y también preguntar, si es posible, al familiar sobre sus necesidades, gustos y preferencias. La persona cuidada es la protagonista indiscutible de su propia vida.

Es útil conocer la duración del proceso, porque la organización es distinta para unos meses o dosificarse para una "carrera de fondo", así como lo que le va a ir ocurriendo a la persona: síntomas, etapas, la muerte..., para ir preparándose y para cuidar mejor.

Es importante que el grupo familiar asuma desde el inicio la responsabilidad y la planificación de cuidar, aunque nunca es tarde para ello. Hay muchas maneras de hacerlo. Una es hacer una reunión con todas las personas implicadas, convocada y dirigida por algún profesional o familiar menos implicado emocionalmente, si es necesario.

En esa reunión se analiza la situación, se valoran posibles alternativas para cuidar: familiares, institucionales, asociaciones... y se toman decisiones para repartir tareas: cuidador o cuidadores principales, parciales de tardes, de fin de semana, de noches o vacaciones, para el apoyo emocional del cuidador principal, ayuda doméstica, desplazamientos, etc.

A veces, en este momento emergen problemas familiares no resueltos. La realidad familiar es a veces conflictiva, pero es importante buscar la parte en que se puede colaborar.

Es importante que todo el mundo opine y contribuya, cada cual según su situación y posibilidades: tiempo, dinero, especies... Cada familia es distinta y no existe una fórmula única. Es útil que estas reuniones se repitan periódicamente o cuando la situación así lo requiera.

Para pensar...



María Jesús tiene 52 años y vive en un barrio de Pamplona. Esta tarde le toca hacer la compra de la semana. En el hiper, se encuentra con Begoña, una amiga de la infancia a la que no ve hace tiempo. Se saludan cariñosamente y, como hacían antes, se preguntan por sus familias.

MJ: ¿Qué tal, Begoña?

B: Pues ya ves, chica, sin muchas alegrías, la verdad. Pero intentando disfrutar de la vida todo lo que se pueda, aunque tengo como sabes a mi madre enferma.

MJ: Desde luego, tú ya tienes mérito. Aún tienes humor para ir a pasear .

B: Pues sí, chica, todo lo que puedo. Y tú ¿qué tal?

MJ: Pues al principio lo pasé fatal. La pena que me daba mi marido... tan joven y semejante accidente. No podía reaccionar, estaba como traumatizada... Era muchísimo trabajo y estaba hecha polvo, preocupada, triste y sola... Además no me explicaban cómo veían el futuro.

B: Pues chica, yo estoy agotada. En un piso tan pequeño mi madre quita intimidad y tengo poco tiempo para estar con mis hijos y mi marido. Hablamos de llevarle a una residencia, pero yo no quiero; así estoy más tranquila conmigo misma. Aunque hace poco fui a los Servicios sociales y me informaron de servicios y una asociación de ayuda.

MJ: Pues mira, a mí la enfermera del centro de salud me dijo que hiciéramos una reunión con ella: los hijos, yo y sus dos hermanos. Y bueno... yo dije que no podía más y todos hablamos, cada cual dijo lo que podía hacer o poner, y ya nos aclaramos. Yo he podido seguir trabajando y una tarde a la semana y un fin de semana le cuidan sus hermanos. Y ponemos todos dinero para las vacaciones...

B: Pues oye... Voy a pensar yo si hacer la reunión esa que dices o alguna otra cosa... Ya lo dice el refrán... más vale tarde que nunca...

¿Qué formas de afrontar la situación se han utilizado en la familia de M^a Jesús? ¿y en la de Begoña?

.....
.....

En tu caso ¿cómo se está afrontando?, ¿crees que algo se podría mejorar?

.....
.....
.....

CUIDAR Y CUIDARSE

Cada persona que cuida vive el cuidar de forma diferente, dependiendo de muchas circunstancias: propias, de la persona cuidada, de cómo el grupo familiar haya decidido cuidar, del ambiente social y los servicios de apoyo. Pero a veces se tiende a cuidar mucho y cuidarse poco. Los propios deseos y necesidades pasan a segundo plano.

Esto puede ocurrir por distintas razones: preocupación por cuidar bien al familiar, no se comparten los cuidados, la costumbre, ocupa tanto que es difícil darse cuenta, socialmente está bien visto... Además, en las mujeres, suele influir el rol social muy centrado en estar pendiente y cuidar de todo y de todos.

Los beneficios de cuidarse son dobles. Por una parte mantener el propio bienestar y salud. Por otra parte, el bienestar de la persona cuidada. Si se está bien, se puede atender mejor a la otra persona y cuando se está mal y con agobio, todo se hace peor.

Las repercusiones de cuidar y no cuidarse pueden ser importantes. Se vive una situación de vulnerabilidad por la crisis personal y la sobrecarga de tareas y emocional. Si esto ocurre mucho tiempo, puede producir gran estrés.

El estrés continuado puede causar problemas de salud como dolores de espalda, de cabeza o de estómago, insomnio, cansancio o agotamiento, pensamientos y sentimientos negativos, nervios, rabia, irritabilidad, tristeza o angustia o dificultades para concentrarse en el trabajo. Estas señales nos indican que nuestro cuerpo no puede más.

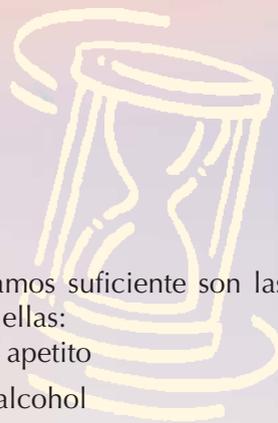
Por eso, en esta situación es útil intentar equilibrar el cuidar y cuidarse, atendiendo al familiar, pero sin olvidar el respeto a nuestra propia vida. Más que dedicar la vida a cuidar, que cuidar ocupe una parte del tiempo y las cosas que hacemos.

Es importante cuidarse especialmente y atender, en la medida que se pueda, nuestras necesidades de todo tipo: físicas, emocionales, de ocio, de relaciones, espirituales...

Esto incluye cuidados variados: apreciarnos y valorar el trabajo de cuidar que hacemos, aceptar todos nuestros sentimientos, positivos y negativos, dedicar algún tiempo a nuestro proyecto de vida (aficiones, gustos y deseos), procurarnos cosas gratificantes (premios, alegrías, momentos de placer y satisfacción) y cuidar las relaciones sin aislarse.

En el apartado cuidarse se comentan algunas de estas cosas.

Para pensar...



Algunas señales de alarma de que no nos cuidamos suficiente son las siguientes. Marca con una cruz si te ocurre alguna de ellas:

- Problemas con el sueño, pérdida o aumento del apetito
- Consumo excesivo de medicamentos, tabaco o alcohol
- Cansancio continuado, desinterés por las cosas
- Enfadarse más fácil, dar mucha importancia a pequeñas cosas
- Nerviosismo, tratar desconsideradamente a otras personas
- Dolores de espalda o de cabeza, palpitaciones, molestias digestivas
- Otras.....

.....

.....

.....

Cuidarnos es útil para nuestro bienestar y el de quien cuidamos. Es importante atender a nuestras necesidades. Qué necesidades tienes y no puedes atender:

- Más tiempo con mi pareja, mis hijos o hijas
- Escucha y comprensión, valoración
- Buscar trabajo
- Tiempo para divertirme, aficiones, amistades, soledad
- Relajarme y despreocuparme, hacer ejercicio físico
- Dedicar tiempo a mis relaciones sexuales

.....

.....

.....

.....

Quienes cuidan comentan algunas cosas que dificultan el que se cuiden . ¿Cuáles crees que son tus dificultades para cuidarte un poco más?

“ Ya no sé ni lo que me gustaría hacer para pasármelo bien, llevo tanto tiempo sin pensarlo, me preocupa tanto mi familiar...”

“ Falta apoyo de la Administración. Deberían ofrecernos siempre una persona pagada para poder salir algunos días, fin de semana, vacaciones...”

“ El papel de las mujeres... Estoy tan acostumbrada a cuidar a todos... Lo tengo tan asumido que ni me planteo que los demás también pueden cuidar.”

.....

.....

.....

.....

TOMAR DECISIONES Y COMUNICARSE

Tenemos muchas capacidades personales para afrontar la vida. Dos de ellas se utilizan mucho cuando se cuida: tomar decisiones pensadas y comunicarse de forma útil.

Tomar decisiones. Cuando se cuida, existen a lo largo del tiempo muchas situaciones sobre las que tomar decisiones, sobre cómo cuidar o cómo cuidarse: organizar los cuidados, proponerse pequeños cambios y metas con la persona cuidada o consigo misma, plan para cuidarse... Tomar decisiones de manera pensada, racional, suele ayudar a tomar las más útiles. Y también tomarlas entre varias personas o comentarlas con alguien.

La comunicación. La comunicación útil es la que sirve a las personas que se comunican para entenderse y relacionarse mejor. Cuando se cuida, muchas veces la necesitamos: para comprender y apoyar a la persona cuidada, comentar nuestros sentimientos, pedir ayuda, compartir cuidados...

Es más fácil cuando realmente se quiere comunicar algo (a veces no queremos y esto es respetable), cuando estamos en un estado de ánimo favorable a entenderse (a veces se está enfadado y no es buen momento), cuando se tiene tiempo y un espacio adecuado...

En la comunicación, recogemos y emitimos mensajes. Algo importante es que nunca dos personas ven, entienden, interpretan ni viven las cosas de la misma manera. Una parte de la comunicación es verbal y otra no verbal: gestos, tono de voz... La comunicación no verbal es fundamental con algunas personas, cuando no se oye o no se ve...

Para recoger bien los mensajes de otra persona es importante escuchar, que no es lo mismo que oír. Se trata de prestar atención a lo que nos dice y comunica, a sus sentimientos, intentando comprender lo que significa para ella. Es útil no interrumpirle, mirarle y comprobar que le entendemos: hacer preguntas, decirle lo que hemos entendido para verificarlo... A veces se trata de observar, cuando las personas no hablan o no pueden expresarse bien.

Para emitir mensajes es importante saber lo que se quiere decir o expresar (a veces será de manera no verbal: una sonrisa, un abrazo, un gesto...). También es útil decirlo de una manera adecuada: decir lo que se quiere en primera persona (yo creo, me parece que, me pasa que...), respetando a la otra persona, sin juzgarla o insultarla...

No todas estas cosas de la comunicación sirven para personas con algún deterioro cognitivo. Con ellas, es importante conocer bien los síntomas que les produce su enfermedad.

Para pensar...



TOMAR DECISIONES

Elige alguna situación sobre la que tengas que tomar una decisión e intenta aplicar las cuatro etapas de la toma de decisiones pensada: 1. definir el asunto o problema, 2. analizarlo: por qué pasa, qué parte se puede solucionar 3. identificar y valorar posibles alternativas para solucionarlo y 4. tomar las decisiones más útiles.

Algunas situaciones: “el joven a quien cuido ve demasiado la tele”; “no tengo ni un momento de intimidad,”; “estoy muy nerviosa y no puedo dormir hace tiempo”

.....

.....

COMUNICACIÓN

Se trata de leer y pensar sobre tres formas de comunicarse en este caso: Elena queda un día con sus hermanos para ver si se puede compartir mejor los cuidados de su madre. Les dice:

Forma 1: *“Ya estoy harta, siempre igual. Sois unos caraduras, no aparecéis más que de visita. Por vosotros estoy agotada y tengo la espalda hecha polvo”*

Forma 2: *“Ya sé que trabajáis mucho, pero quizás, si no es mucha molestia, algún rato podríais cuidar a la madre. Ya sé que me toca, pero...”*

Forma 3: *“Estoy muy cansada. El cuidado de nuestra madre me está desbordando y necesito ayuda.. Necesito tiempo para mí y para estar con mi familia. Sé que andáis ocupados, pero ¿cómo podríais colaborar para que tenga todos los días 2 horas libres?”*

¿Qué forma de comunicación creéis que puede facilitar más a Elena conseguir la ayuda de sus hermanos y no estropear las relaciones?. ¿Por qué?

.....

.....

.....

Algunas formas útiles de decir las cosas: *“Sé que te cuesta, pero te estás secando muy bien”* (en lugar de *“que mal te secas”*).

“Creo que habíamos quedado en que bajabas la basura” (en lugar de *“Eres un inútil, nunca haces lo que te toca”*).

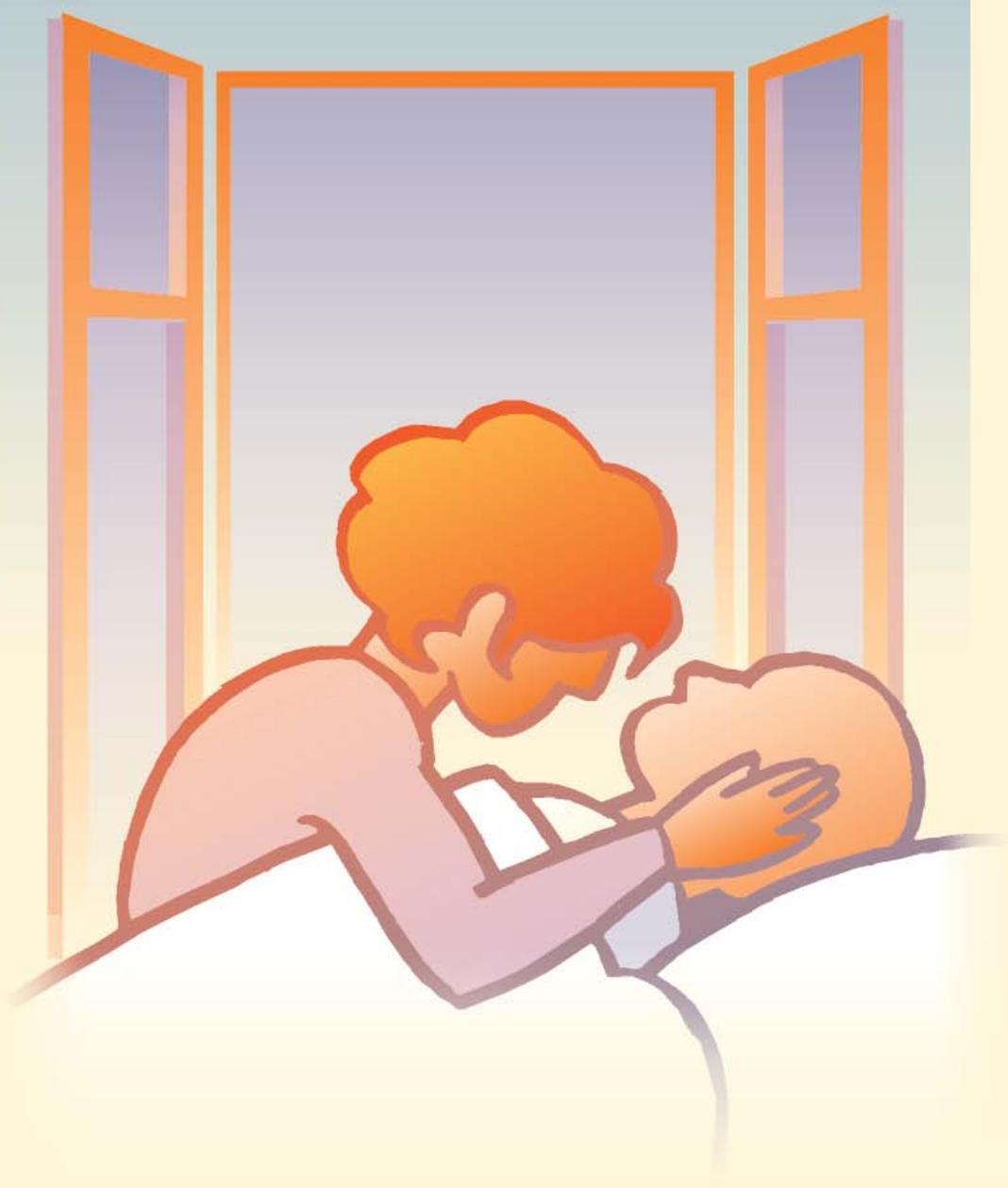
Piensa y escribe qué dirías, teniendo en cuenta lo anterior, en alguna situación que te ocurre.....

.....

.....

.....

CUIDAR



RELACIONARSE CON LA PERSONA CUIDADA

Al cuidar, se establece una relación de ayuda con otra persona que está viviendo una experiencia de incapacidad y dependencia. A quien cuida le corresponde acompañarle, que no es vivirlo por ella ni como ella, sino ayudarle y apoyarle. Frecuentemente existía una relación previa, con sus vínculos y formas de relación, pero a veces es nueva, como en los cuidados profesionales.

Aunque existen diferentes maneras útiles de relacionarse, tres cosas son importantes en las relaciones de ayuda: los derechos, la autoestima y la autonomía de las dos personas.

Respetar los derechos. Es importante conocerse, aceptarse y respetarse mutuamente. Cada persona tiene derecho a ser ella misma y al respeto a sus opiniones, gustos, sentimientos y decisiones, su intimidad y pudor.

A veces, es difícil respetar o aceptar a la persona cuidada, por sus limitaciones o incapacidades. Otras veces, quien cuida tiende a consentir cosas que no respetan los propios derechos. Esto puede conducir a sentimientos de víctima y abuso que no son positivos para la relación. Es más útil respetar los derechos de las dos personas.

La autoestima. La autoestima es lo valiosos y útiles que nos sentimos, lo que nos queremos. Es muy importante para el bienestar y la felicidad. La edad, las enfermedades, la dependencia, no sentir cariño o valoración o sentirse frecuentemente “reprobado” pueden dañarla.

Ver positivamente a las personas queridas, mirarles con tolerancia, con amor y humor, decir las cosas positivas y demostrar cariño... favorece la autoestima.

La autonomía. Es importante que la persona cuidada conserve la mayor autonomía durante el mayor tiempo posible, aunque sea en pequeñas cosas. Es útil adecuar la casa, la habitación y el baño para que las cosas le resulten más fáciles, pensando en la seguridad y en la autonomía.

A veces surgen comportamientos de sobreprotección que pueden fomentar la dependencia: “no te preocupes por nada”, “ya lo hago yo”, tomar decisiones o hacer por esa persona cosas que no nos pide, prestar ayuda excesiva o demasiado rápida si no es necesario por su proceso. Sin embargo en personas con demencias o trastorno mental puede ser mejor tomar algunas decisiones por ella y no discutir.

Para pensar...



RESPETAR LOS DERECHOS

Estos son algunos derechos de las personas en una relación. A veces no los respetamos. ¿Crees que en vuestro caso no se está respetando alguno?

Derecho a valoración, trato amable, a descansar

Derecho a decir no, a opinar distinto, a tener gustos propios

Derecho a tener sentimientos negativos y positivos

Derecho a la intimidad y pudor

Otros:

.....
.....

LA AUTOESTIMA

Escribe una lista de cosas, grandes y pequeñas, que aprecias, que valoras o que te gustan de la persona a quien cuidas:.....

.....
.....
.....

Cosas útiles para aumentar la autoestima de quienes se cuida:

Quererles, darles cariño y apoyo emocional

Valorarles y decirles frecuentemente cosas positivas

Hacer que se sientan útiles y asuman tareas que puedan hacer

Que decidan sobre las cosas que les afectan

¿Se te ocurre algo concreto para mejorar la autoestima de tu familiar?

.....
.....
.....

LA AUTONOMIA

Algunas cosas útiles para fomentar la autonomía del familiar:

Potenciar que haga todo lo posible por sí misma

Ayudar sólo lo necesario, aunque cueste más paciencia y tiempo

Animarle y premiarle cuando lo hace

Confiar en sus posibilidades, pequeñas o grandes, y demostrárselo

Aceptar su manera de hacer las cosas, aunque no nos guste

¿Qué pequeñas cosas concretas crees que podrían aumentar la autonomía de tu familiar? (como peinarse o lavarse las manos, enjabonarse o secar-se algunas partes del cuerpo, aunque no pueda bañarse sola, etc.).

.....
.....

CUIDADOS PERSONALES Y SANITARIOS

Hay quien puede necesitar ayuda para su cuidado personal, aliviar los síntomas o llevar el tratamiento... Se trata de ayudarlo, manteniendo en lo posible su protagonismo y autonomía, sin hacer lo que él o ella pueda hacer, respetando su intimidad, sus gustos y costumbres.

Alimentación. Si se puede, lo más sano es comer de todo en cantidad suficiente y beber agua, combinando alimentos de los diferentes grupos que aparecen en la pirámide en la página 36.

Si lo necesita, ayudarlo a coger la cuchara, usar artilugios que facilitan el uso de vasos y cubiertos, protectores de metal para mantener la comida en el plato, antideslizantes, etc.

Aseo personal. Promover el aseo corporal diario, si es posible baño o ducha, pelo 1-2 veces por semana, afeitado diario, masajes, corte de uñas recto y hasta el extremo de los dedos, cuidado de la boca, cuidado de la piel y de la ropa, hidratar la piel...

Para hacer el baño más seguro existen: alfombrillas antideslizante, asientos para el baño, barras para agarrarse, etc. Pueden crearse rutinas (baño o ducha a la misma hora), colocar a mano los jabones y otros útiles de baño...

Movilidad y descanso. Animarle a mantener una vida activa y favorecer la movilidad dentro de sus posibilidades. También descansar de la actividad física y cuidar el sueño, dando al no dormir su importancia justa, hablándolo con profesionales...

Al ayudar en la movilidad es importante cuidar las propias posturas. Pueden utilizarse medios mecánicos (camas articuladas, trapecios, deslizadores, taburetes, asas).

Síntomas. En el alivio del dolor (medicación, distracción, relajación...) u otros síntomas (respiratorios, digestivos, pérdida de orina, cambios de humor, falta de apetito...), tener en cuenta el significado que tienen para cada cual y el miedo, la angustia y el estrés que les pueden acompañar. Las crisis, los empeoramientos y los ingresos hospitalarios requieren siempre reajustes.

En éstas u otras situaciones que puedan darse, podemos utilizar todo lo que ya sabemos, y, si lo necesitamos, pedir en los servicios que le tratan más información o que nos enseñen cómo ayudar o hacer en una situación o en un tema concreto. (En el centro de salud se puede pedir el folleto "El anciano en su casa").

Para pensar...



Cada persona, según su situación o enfermedad, requiere distintos cuidados físicos. La persona a quién cuido ¿Cuáles puede realizar por sí misma? ¿En cuáles necesita ayuda? ¿Cómo lleva ella y cómo llevo yo esta situación? ¿Qué necesito saber?

.....
.....
.....
.....

Cómo veo las cosas generales que se plantean cómo útiles para estas situaciones:

- Reconocer y aceptar lo que supone para mí y para él o ella.
- Valorar lo que soy y sé y lo que él o ella es y sabe.
- Partir de que cualquier tema puede hablarse.
- Un ambiente físico adecuado y un clima de confianza.
- Escuchar lo que me quiere decir, sus sentimientos y reacciones.
- Pensar mis propuestas, considerar sus gustos y su autonomía.
- Explicarle y, si se puede, acordar qué le propongo o le voy a hacer.
- Buscar información o pedir ayuda.

.....
.....
.....
.....

Si la persona a cuidar está en la cama o presenta dificultades para moverse, es necesario cuidar las propias posturas, saber cómo movilizarle, realizar un baño en cama, prevenir las úlceras de la piel, etc.

¿Qué me dice todo esto? ¿Qué cosas me pueden servir? ¿Qué otras cosas necesitaría saber?. Recuerda que existen recursos (centro de salud, asociaciones, etc.) que pueden ayudarte.

.....
.....
.....
.....

CUIDADOS EMOCIONALES Y DE LAS RELACIONES

Los cuidados emocionales impregnan al resto y son el lado humano de la atención a la persona: facilitarle información sobre su proceso, potenciar su autoestima y autonomía, acompañarle en la elaboración de sus pérdidas, programar con ella sus metas y disfrutar de los éxitos...

Otra cosa importante para el bienestar emocional de la persona cuidada es potenciar su ocio y disfrute, así como ayudarle a mantener relaciones personales con familiares, amistades, asociaciones y grupos...

A continuación se describen algunas situaciones, que suelen resultar difíciles para la persona cuidada y para quien cuida. En todas ellas, es útil preguntar y pedir ayuda profesional.

Agresividad. Los comportamientos agresivos suelen ocurrir como consecuencia de sentimientos de incapacidad, de dependencia, de estorbo, depresión, cambios inesperados o algunos medicamentos. Para prevenirlos puede ser útil hacer el menor número posible de cambios en su vida diaria, fomentar su independencia, elogiarle cuando se comporte positivamente, intentar que realice cosas que le dificulten o impidan esos comportamientos, no prestarle atención cuando se comporta de modo agresivo...

Tristeza. La adaptación a las pérdidas, los sentimientos de soledad, la preocupación y la inactividad... pueden generar tristeza. La tristeza y la inactividad frecuentemente son un círculo vicioso. Para prevenirla son importantes la actividad, una relación que potencie su autoestima y autonomía y apoyarle emocionalmente.

Agitación, deambulación . En los comportamientos de agitación la persona manifiesta, de modo continuado, desasosiego y actividades repetitivas que no puede controlar. En la deambulación, andan por el mismo lugar repetidas veces, sin un motivo u objetivo concreto, son incapaces de permanecer sentadas o acostadas y están inquietas.

Se suelen producir en demencias, trastornos mentales y cuando se toman algunos medicamentos. Para prevenir estos comportamientos y daños asociados, es útil un ambiente tranquilo y una casa segura, mantener las rutinas, ayudarle a orientarse y que lleve alguna identificación.

Alucinaciones. En las alucinaciones se ven u oyen cosas que no son reales o se tienen ideas erróneas sobre la realidad. Suelen ocurrir en personas con enfermedades mentales.

Para pensar...



AGRESIVIDAD

Si ocurre un comportamiento agresivo, verbal o físico, es importante actuar con calma; a veces basta con distraer su atención porque se le olvida rápidamente. Otras veces, es útil preguntarle amablemente qué le ocurre. Si se trata de un comportamiento violento, hay que eliminar objetos peligrosos discretamente de su vista y, si persiste, sujetarle sólo los brazos de manera suave.

Qué sería mejor hacer en estas situaciones, si le ocurren, con tu familiar:

.....
.....
.....

TRISTEZA

Puede ayudarle a mejorar la tristeza hacer, si es posible con él o ella, un plan de actividades que le gusten y alegren, le den responsabilidades, le hagan sentirse útil e integrado en el grupo familiar y ayuden a vencer la inactividad.

Otra cosa importante es hablar de qué le ocurre, escucharle y proporcionarle apoyo emocional. Animarle a relacionarse con otras personas y grupos y hacer la actividad física posible también puede ayudar.

Qué le resultaría más útil, si le ocurre, a tu familiar:

.....
.....
.....

AGITACION, DEAMBULACION. ALUCINACIONES

Es importante mantener la calma y hablar suavemente. Si hay agitación, se puede presionar un poco la parte del cuerpo que mueve repetidamente, pidiéndole que cese el movimiento. En la deambulación, es mejor no prestarle atención a menos que exista peligro; si existe, es útil ayudarle a orientarse (recordarle dónde está, quien es, la hora), distraerle hablándole de otras cosas y cogerle de la mano o del brazo.

En las alucinaciones, no es útil discutir ni negarle sus percepciones y sí distraerle con otras cosas y prestarle atención para que se sienta escuchado, tranquilizado y protegido, asegurándole que todo está bien y que se va a hacer cargo de lo que le ocurre.

Qué podría ser más útil para tu familiar en esta situación, si ocurre:

.....
.....
.....

CUIDADO DEL AMBIENTE

La casa, las instalaciones, la disposición de los muebles, los utensilios que se usan, etc. pueden facilitar las actividades o añadir dificultades. Se trata de organizar y acondicionar la vivienda, de tal manera que se aumente la seguridad y se favorezca la comodidad y actividad tanto de la persona cuidada como de quienes cuidan.

Facilitar el acceso. La facilidad de acceso es fundamental en cualquier caso. Es necesario vigilar las condiciones de luz, eliminar al máximo las barreras arquitectónicas...

Adaptar la vivienda. Es importante cuidar la seguridad y facilitar el manejo de la instalación eléctrica, la cocina y el baño, la accesibilidad de armarios y otros aparatos, etc.

Es posible aumentar los puntos de luz y colocar los interruptores y enchufes a una altura adecuada, agrandar los números de los mandos de los electrodomésticos, retirar alfombras o colocar antideslizantes y barras de seguridad, aumentar el espacio libre entre el mobiliario, colocar carteles o dibujos para recordar dónde están las cosas...

Ayudas técnicas. Como ya hemos comentado, existen ayudas técnicas para la alimentación, la higiene, la movilidad, etc. También pueden ser útiles servicios como los de telealarma o teleasistencia para obtener ayuda inmediata cuando se necesite. Es conveniente también cuidar el sonido del timbre de la puerta, el portero automático, etc.

Es importante tener en cuenta lo que suponen los cambios, lo complicados que son, las costumbres, formas de hacer las cosas y preferencias, etc. Los cambios son más fáciles si:

- Facilitan la autonomía y el desarrollo de las personas, más que las limitaciones.
- Equilibran la seguridad y la autonomía. A veces la preocupación hace que les impidamos hacer cosas que sí pueden hacer.
- Tienen en cuenta a las personas implicadas. Si es posible, comentar los cambios, reflexionar sobre las ventajas e inconvenientes, etc. Al menos tener en cuenta sus gustos e intereses, comunicarle los cambios y los beneficios de esos cambios, etc.
- Se incorporan a la rutina diaria con constancia. Utilizar ya lo nuevo y mantenerlo.

Para pensar...



Piensa en la casa dónde vive la persona a quien cuidas (habitaciones, instalaciones, mobiliario, productos, objetos...).

- ¿Qué le ayuda a vivir mejor y de forma más autónoma?

.....
.....
.....
.....

- ¿Qué le dificulta su desarrollo y autonomía?

.....
.....
.....
.....

- ¿Qué alternativas podríais introducir par conseguir una casa más segura y que ofrezca más facilidades?. Valora las consecuencias positivas y negativas de cada una de las alternativas. Elige alguna para llevarla a cabo.

.....
.....
.....
.....

- Si necesitas más información, puedes solicitarla en el centro de salud, en el servicio social de base, en las asociaciones de personas o familiares que comparten tu situación, en ortopedias o establecimientos especializados, etc.

.....
.....
.....
.....

CUIDARSE



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Los sentimientos que se experimentan cuidando pueden ser muchos y muy variados, incluso contradictorios, de los mal vistos y bien vistos y varían con el tiempo y las circunstancias: satisfacción y tranquilidad por cumplir un deber moral y una decisión voluntaria, sentirse “explotada” o “atada” por tanto trabajo, enfado o irritación por los cambios en la vida.

A veces se siente tristeza, preocupación y dolor por la persona querida y su sufrimiento, sentimientos de protección, cariño y apoyo, vergüenza por cosas que hace, reparos o asco para realizar determinados cuidados. Una preocupación de padres de personas con incapacidad es qué ocurrirá con sus hijos cuando ellos mueran.

Otras veces se siente culpa, porque se albergan sentimientos negativos hacia la persona cuidada o deseo de que muera o por dejar al familiar para descansar y “cargar las pilas” o porque, como en el caso de la enfermedad mental, existe el prejuicio irracional de que la familia tiene algo que ver con la causa de la enfermedad.

Los sentimientos que se experimentan son reacciones lógicas a la situación de cuidar, que a veces es dura, difícil y sobrecarga mucho emocionalmente. La sobrecarga es mayor cuando hay trastornos mentales graves o demencias, porque hay poca gratificación y se produce una “pérdida de la relación”, y más si es la pareja, si trata mal...

Además, se suelen interpretar las cosas que nos ocurren con visiones negativas (ver solo la parte negativa de las cosas, pensar “nunca, jamás, nada, imposible...”), y también a verlas desde la obligación (“debo, debería, tengo que...”), que aumentan la tensión.

Para aliviar la sobrecarga es importante reconocerlos y aceptarlos todos, pensar por qué nos ocurren, alejar los sentimientos de culpa, hablar con personas de confianza o en la misma situación y mantener una “distancia emocional de seguridad”: ni vivirlo por ella ni como ella ni tan lejos que no podamos apoyarle.

También pueden ser útiles las habilidades de relajación, la distancia física, saliendo todo lo que sea posible del espacio en que se cuida, y la distancia mental: lectura, música...

El cuidado será más eficaz y con menor coste emocional para quien cuida cuanto más se parezca a los cuidados profesionales: distancia física y emocional “de seguridad”, horarios, desconexión, trabajo en equipo compartiendo cuidados, y la mayor preparación técnica posible.

Para pensar...



A lo largo del proceso de atención y cuidado a una persona, pueden aparecer muy diferentes sentimientos. Marca con una cruz los que tú hayas tenido o tienes:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cariño | <input type="checkbox"/> Depresión |
| <input type="checkbox"/> Deseo de bienestar | <input type="checkbox"/> Irritabilidad |
| <input type="checkbox"/> Apego | <input type="checkbox"/> Culpa |
| <input type="checkbox"/> Satisfacción | <input type="checkbox"/> Vergüenza |
| <input type="checkbox"/> Tristeza | <input type="checkbox"/> Solidaridad |
| <input type="checkbox"/> Preocupación | <input type="checkbox"/> Impotencia |
| <input type="checkbox"/> Alegría | <input type="checkbox"/> Enriquecimiento personal |
| <input type="checkbox"/> Sentirse útil | <input type="checkbox"/> Hostilidad |
| <input type="checkbox"/> Cansancio | <input type="checkbox"/> Rabia |
| <input type="checkbox"/> Soledad | <input type="checkbox"/> Enfado |

.....
.....
.....

Es útil diferenciar las emociones de un momento y los sentimientos duraderos. ¿Cuáles de los anteriores son para ti una cosa u otra?

.....
.....
.....
.....

Estas son algunas cosas que se pueden hacer con los sentimientos y emociones que se experimentan ¿Qué crees que es útil para ti?

Respetarme y aceptar todos mis sentimientos

Pensar porqué ocurren

Hablar y “descargarse” con personas de confianza

Mantener la “distancia emocional de seguridad”

Alejarse y separarse algunos ratos física y mentalmente de la situación

Acudir a un grupo de ayuda

.....
.....
.....
.....

LA PROPIA VIDA

Desarrollar la propia vida con ilusión y energía es una de las mejores maneras de cuidarse. Además, puede ser una fuente de alegría, disfrute, paz y cosas agradables que compensen la tensión de cuidar.

A lo largo de la vida, se pasa por diferentes etapas y situaciones: juventud, cambios de trabajo, emparejamiento, enfermar, ser padre o madre, divorcio, cuidar... Todas ellas pueden generar enriquecimiento personal y satisfacción y también producir estrés y tensión.

Circunstancias especialmente estresantes se dan cuando existen varias situaciones difíciles a la vez, como compaginar el cuidar con el cuidado de hijos pequeños, si la situación exige gran dedicación física y emocional, o si disminuyen a la vez las actividades agradables.

Por otra parte, dependiendo de nuestra edad, historia y situación, las actividades a que dedicamos la vida, que constituyen lo que se llama el "proyecto de vida", son diferentes: trabajo en casa y fuera de casa, hijas e hijos, pareja, amistades, ocio, estar solos, actividades sociales. Es útil pensar en qué momento de la vida se incluye cuidar.

A veces ocurre que cuidar, si no lo controlamos, invade demasiadas parcelas de la vida. La pérdida del propio proyecto de vida, el aislamiento y la dificultad para desconectar pueden afectar a la salud física y mental de quien cuida.

Es importante analizar el proyecto de vida actual, cuánto tiempo y energía se dedica a cada actividad, qué hemos dejado para cuidar y qué queremos o podemos recuperar o mantener: tiempo para los hijos, la pareja o las aficiones, cultivar las amistades etc.

También es útil compensar las situaciones que nos producen tensión con actividades que aumenten el disfrute. Se trataría de introducir en la vida cotidiana el máximo posible de pequeñas cosas y momentos que nos generen placer, disfrute, alegría, paz, humor o tranquilidad: pensamientos, lugares, personas o actividades.

Es importante también separar los espacios físicos en que se producen los cuidados de otros en los que se realizan otros aspectos de nuestra vida. Cultivar una "distancia de seguridad" también física para que la continuidad de los cuidados y el deterioro de la persona cuidada no desestructuren la propia forma de ser y vivir.

Para pensar...



En qué momento de tu vida ha ocurrido esta situación de cuidar

.....
.....
.....

Cómo era tu vida antes de cuidar. Cómo, en qué ha afectado a tu proyecto de vida:

- Trabajo en casa o fuera de casa
- Vida de pareja
- Relación o cuidado de hijos o hijas
- Ocio personal: aficiones, lectura...
- Actividades sociales o políticas
- Relaciones personales, amistades...
- Otras cosas.....

.....
.....

Cómo es tu proyecto de vida actual: cuánto tiempo y energía dedicas a los distintos aspectos de la vida. Qué te gustaría mejorar, recuperar o introducir, cómo tener tiempo propio

.....
.....

Cuando se cuida, es especialmente importante introducir en nuestra vida descanso y cosas agradables: actividades que compensen la tensión y la sobrecarga, que nos producen paz, disfrute, alegría, humor... Piensa qué cosas te puedan venir bien.

Ideas o pensamientos agradables.....

.....
.....

Lugares agradables, gozosos, tranquilizadores.....

.....
.....

Personas que te infundan alegría, paz, humor.....

.....
.....

Actividades agradables, placenteras, gozosas.....

.....
.....

VIDA SANA

En cualquier situación de la vida, pero especialmente en situaciones de sobrecarga física y emocional como ésta es importante:

Alimentarnos suficiente, de forma variada, comiendo sentada y sin prisas. Hacer una alimentación sana, variada, combinando todos los días alimentos de los diferentes grupos que aparecen en la pirámide y mantener un peso adecuado.



Los estimulantes en exceso, como el café, té o algunos medicamentos, generan nerviosismo.

Descansar suficiente: por la noche, un mínimo de 7 a 8 horas, una pequeña siesta y un descanso de 5 a 10 minutos de vez en cuando a lo largo del día. La falta de sueño suele ser un problema frecuente (atender al familiar también por la noche, demasiadas tareas o deambulación...). A veces no es fácil de resolver y cada situación puede tener su tratamiento.

Hacer ejercicio físico. Las actividades cotidianas no suelen bastar para descargarse cuando hay mucha tensión acumulada. Intentar encontrar tiempo para hacer ejercicio: Caminar rápido aprovechando otras gestiones, hacer una sencilla tabla de ejercicios en casa, la bicicleta estática u otros aparatos en casa... pueden servir para afrontar la tristeza, las preocupaciones y la tensión emocional.

Controlar el estrés. Es útil aliviar la tensión emocional, apreciándonos mucho en esta situación de la vida, pensando y sintiendo de forma lo más positiva posible y expresando y contando a otras personas nuestros sentimientos.

Es importante también descargar la tensión física: ejercicio físico de mediana intensidad, que nos haga sudar un poco, masaje, respiración, relajación física y mental y las variadas y diferentes maneras que cada persona a lo largo de nuestra vida hemos encontrado: cocinar, leer, echar la siesta, rezar...

En el Centro de salud se pueden pedir los folletos: *La alimentación*, *El ejercicio físico* y *El estrés*.

Para pensar...



ALIMENTACIÓN

Apunta lo que has comido ayer:

Desayuno.....

Comida.....

Cena.....

Compáralo con la pirámide de alimentos de la página anterior. ¿Es variada?, ¿qué falta o sobra?, ¿qué podrías hacer para mejorarla?

.....
.....
.....

EJERCICIO FÍSICO

Se trata de hacer un ejercicio que haga que nos cansemos un poco, sudemos, respiremos un poco más deprisa... cada cual a su ritmo y a su medida. Esto puede hacerse de dos maneras:

- *30 minutos de ejercicio todos o casi todos los días de la semana: caminar, subir y bajar las escaleras andando, bici estática, jardinería...*
- *Entre 30 y 60 minutos de ejercicio más fuerte 2 ó 3 días por semana: caminar rápido, natación, bicicleta, baile...*

¿Qué tipo de ejercicio físico te gusta más, qué crees que te resultaría más fácil y posible hacer? ¿Cómo puedes ponerlo en marcha?

.....
.....
.....

RELAJACIÓN

Hay muchas técnicas de relajación. Una de las más sencillas es la relajación rápida. Se necesita al principio sesiones de 10 minutos para aprenderla y practicarla todos los días. Después unos pocos minutos bastan. Se trata de tensar todos los grupos de músculos a la vez durante 5 segundos:

- Cerrar los puños*
- Doblar los brazos por los codos intentando tocarse los hombros con los puños*
- Encoger los hombros*
- Apretar la cabeza hacia atrás y tensar la nuca*
- Cerrar los ojos y apretarlos con fuerza, los dientes y los labios*
- Extender las piernas y tensar los músculos de la tripa y el estómago*

Después, dejarse caer en el sillón permitiendo que todo el cuerpo se relaje lo más posible y concentrarse en una imagen mental relajante: un río, un paisaje, una playa...

COMPARTIR CUIDADOS

Compartir cuidados es una de las mejores formas de prevenir y aliviar la sobrecarga de quienes cuidan. Existen diferentes alternativas: el grupo familiar, los diferentes tipos de servicios públicos (sociales, de ayuda a domicilio, de salud), asociaciones de autoayuda, grupos de voluntariado, contratar a alguien unas horas, las noches, unos días...

Esto permitirá disponer de algún tiempo a la semana, fin de semana o vacaciones. Es importante saber pedir ayuda, diciendo claramente lo que ocurre y qué se pide, sin esperar a que lo adivinen, sin reproches ni juicios. (Ver el apartado Comunicación).

A veces hay discrepancias entre distintos cuidadores familiares y profesionales sobre cómo cuidar. Es importante saber aceptar la ayuda y respetar las diversas formas de realizar los cuidados. Nadie hace las cosas igual y las diferentes maneras de cuidar pueden ser útiles.

En ocasiones la persona cuidada solicita demasiada atención o de forma inadecuada o poco amable. Es importante saber decir no para evitar sobrecargas, pero sin dañar la relación: decir no, con razones pero sin excusas y repetir lo mismo si hay gran insistencia. Si hay dudas, podemos tomarnos un tiempo para pensar.

En algunos casos no se puede compartir cuidados, pero sí las decisiones y los sentimientos y tener compensaciones que a quien cuida le alegran o alivian: un respiro, ir un día a cenar fuera o al cine, que le visiten, un regalo, detalles.

Es importante compartir las emociones, dudas, opiniones, sentimientos, consecuencias o daños que produce cuidar. En el reparto de tareas y responsabilidades en el grupo familiar puede designarse a alguien para el apoyo emocional del cuidador principal.

A veces se tienen dificultades para compartir cuidados: por costumbre, porque se cree que toca hacerlo todo, por creer que nadie lo hace igual de bien, porque la persona cuidada lo prefiere o porque quien cuida se exige mucho.

Pero es muy difícil hacerlo todo sin dañarse. Acudir a asociaciones o grupos de gente que ha pasado o está pasando la misma situación puede ayudar mucho.

Para pensar...



COMPARTIR CUIDADOS

En el reparto de tareas para cuidar a vuestro familiar, con quien compartes los cuidados:

- *Servicios públicos*
- *Asociaciones o grupos de autoayuda*
- *Grupos de voluntariado, vecindario, amistades..*
- *Contratar a alguna persona*
- *Personas del grupo familiar*

.....
.....
.....

¿Utilizas algún tipo de ayuda para compartir, además de las tareas, la sobrecarga emocional?

- *Amistades , Familiares*
- *Persona que se encarga de cuidar a quien cuida*
- *Un grupo de autoayuda o de aprendizaje*
- *Otros*

.....
.....
.....

Si no compartes los cuidados, ¿cuáles son las razones?, ¿crees que sería posible... podrías tomar algunas decisiones para hacerlo?

.....
.....
.....

PONER LÍMITES

En ocasiones puede ser útil decir no a algunos cuidados que te piden o cuando lo hacen de forma inadecuada. Piensa en alguna de esas situaciones y cómo dirías no. (Por ejemplo "Tu madre te pide cuatro veces en cinco minutos un vaso de agua").

.....
.....
.....

Algunas asociaciones de ayuda...

NOMBRE	DIRECCION	LOCALIDAD
ADEMNA-ASOCIACION DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE	C/GRUPO URDANOZ, 19 BAJO	31009 PAMPLONA
BERDINTASUNA-ASOCIACION DE PADRES DE NIÑOS DEFICIENTES VISUALES	C/SAN NICOLAS, 20-1º	31001 PAMPLONA
ADANO-AYUDA A NIÑOS ONCOLOGICOS	C/ERMITAGAÑA, 13 TRASERA BAJO	31008 PAMPLONA
ALCER-ASOCIACION ENFERMEDADES RENALES	C/Mº DE LA OLIVA, 29 ENTR.DCHA.	31011 PAMPLONA
ANALU-ASOCIACION DE LUDOPATAS	C/Mº DE LA OLIVA, 31 OF.10 ENTPL.	31011 PAMPLONA
ANASAPS-ASOCIACION PARA LA SALUD PSIQUICA	C/RIO ALZANIA, 20-TRASERA	31005 PAMPLONA
ANFAS-ASOCIACIÓN DE FAMILIAS Y AMIGOS DE DEFICIENTES MENTALES	C/PINTOR MAEZTU, 2	31002 PAMPLONA
ANPHEB-ASOCIACIÓN DE PADRES CON HIJOS CON ESPINA BÍFIDA	C/BARTOLOMÉ DE CARRANZA, 60 BAJO TRASERA	31008 PAMPLONA
ADACEN-ASOCIACIÓN DE DAÑO CEREBRAL	C/PEDRO I, 7 BAJO	31007 PAMPLONA
ASOCIACION DE DISMINUIDOS FISICOS DE NAVARRA	C/DOCTOR LABAYEN, 15	31012 PAMPLONA
ASOCIACION DE DISMINUIDOS FISICOS DE LA RIBERA	PASEO DE PAMPLONA, 16	31500 TUDELA
AFAN-FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER	C/PINTOR MAEZTU, 2	31007 PAMPLONA
ASOCIACION DE RETINOSIS PIGMENTARIA	C/ARALAR, 3	31002 PAMPLONA
ASOCIACION DE SORDOS	TRAV. Mº DE IRACHE, 2	31015 PAMPLONA
ASOCIACION CONTRA EL CANCER	C/BERGAMIN, 2-3º-CENTRO	31002 PAMPLONA
ASOCIACION DE DIABÉTICOS TIPO 1	AVDA. CARLOS III, 30-1º OF. 6ª	31011 PAMPLONA
ASOCIACION DE LARINGECTOMIZADOS	C/BARTOLOMÉ DE CARRANZA, 20	31008 PAMPLONA
ASOCIACION DE PARKINSON	C/ARALAR, 17 BAJO	31004 PAMPLONA
ASOCIACION SARAY-TUMOR MAMARIO	C/PAULINO CABALLERO, 4 ATICO	31002 PAMPLONA
ASOCIACION SINDROME DOWN	C/ Mº DE TULEBRAS, 1 BAJO	31011 PAMPLONA
ONCE-ORGANIZACIÓN NACIONAL DE CIEGOS	C/MEDIA LUNA, 19	31002 PAMPLONA
ABAN-BULIMIA Y ANOREXIA	C/ERMITAGAÑA, 8-8ª	31008 PAMPLONA
ADELA NAVARRA-ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA	C/MARIANO GARCÍA, 3-1ºDCHA	31005 PAMPLONA
ASPACE. PARÁLISIS CEREBRAL.	CAMINO DE SANTIAGO, s/n	31190 ZIZUR MENOR
ASAMBLEA DE CRUZ ROJA	C/YANGUAS Y MIRANDA, 3	31002 PAMPLONA
VOLUNTARIADO GERIATRICO FRANCISCANO	C/CARLOS III, 22-1ª PLANTA	31002 PAMPLONA
CARITAS DIOCESANA DE PAMPLONA	C/SAN ANTON, 8	31001 PAMPLONA
FRATER-FRATERNIDAD DE ENFERMOS Y MINUSVÁLIDOS	C/MEDIA LUNA, 19	31002 PAMPLONA
SIERVAS DE MARIA-VOLUNTARIADO GERIATRICO	PLAZA SAN JOSE, 5	31001 PAMPLONA
ASOCIACIÓN PARA LA INVESTIGACION, PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN TOXICOMANIAS (DROGAS)	LARRAINGOA (VALLE DE ERRO)	31697 LARRAINGOA (VALLE ERRO)
PROYECTO HOMBRE (DROGAS)	AVDA. DE ZARAGOZA, 23	31005 PAMPLONA
IBARRE MULTZOA (DROGAS)	C/ JARAUTA, 2-4	31001 PAMPLONA
SARE-GRUPO DE APOYO EMOCIONAL VIH/SIDA	CUESTA DE LARRAINA, 13 BAJO	31011 PAMPLONA
COMISIÓN ANTI-SIDA	C/ CALDERERÍA 16, BAJO C/ MERCADAL 1, BAJO	31001 PAMPLONA 31500 TUDELA
INYSIDA	C/ OLITE 44 - 1º izda.	31004 PAMPLONA



Más ejemplares e información:
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA
Tel: 848 42 34 40 - 848 42 34 50
www.cfnavarra.es/isp