

El Autocuidado del Cuidador

La entrega que muchos cuidadores realizan a los cuidados de su familiar con dependencia les lleva en ocasiones a asumir situaciones y riesgos excesivos que poco juegan en favor de su bienestar y del éxito en los cuidados. Estas situaciones y riesgos suelen concretarse en:

- Asumir un conjunto de tareas y responsabilidades excesiva, por encima de sus capacidades.
- No aprovechar toda la ayuda disponible.
- Realizar acciones y tomar decisiones que juegan en contra de su estado de salud y bienestar.
- No realizar acciones en favor de su estado de salud y bienestar, especialmente las referidas a la prevención de enfermedades.
- Descuidar las acciones y las estrategias a adoptar a medio y largo plazo.
- Restar tiempo de descanso por atender las necesidades de nuestro familiar.
- Descuidar la alimentación.
- No practicar ejercicio.
- Descuidar y restar importancia a los problemas de salud que podamos tener.

Los cuidados que nos proveemos a nosotros mismos son tan importantes como los cuidados que nuestro familiar necesita. De hecho, y como venimos repitiendo en esta Guía, cuidar de nosotros mismos es la mejor manera de estar preparado y obtener y mejorar nuestras capacidades para cuidar apropiadamente de las necesidades de nuestro familiar.

Al cuidarse a uno mismo es a lo que llamamos el **AUTOCUIDADO**.

A la hora de comprender y tomar una actitud activa ante el autocuidado, debemos tener en cuenta:

- Cuidar de nosotros mismos es cuidar mejor de nuestro familiar.
- El mayor valor y apoyo que tiene nuestro familiar con dependencia son sus cuidadores.
- Nadie mejor que nosotros sabe cómo nos sentimos y qué es lo que nos sucede. Por ello, somos el agente principal de nuestro cuidado.
- Pero no podemos hacerlo solos. Cuidarnos a nosotros mismos implica aceptar toda la ayuda que tengamos disponible.
- Delegar tareas y responsabilidades en los cuidados a nuestro familiar nos ayuda y asimismo, permite que otros familiares y amigos se sientan protagonistas del cuidado de un ser querido.
- Si cuidamos a nuestro familiar porque le queremos, cuidémonos a nosotros mismos, ya que también nos queremos.

- Tenemos nuestras limitaciones. Conocerlas y asumirlas nos librará de malos momentos y frustraciones.
- A veces hay que poner límites a los cuidados que prestamos.
- La prevención de enfermedades y la promoción de nuestra salud son armas muy importantes que tenemos en nuestra mano.

El Autocuidado nos permitirá:

- Encontrarnos en mejor disposición física y mental para realizar las tareas del cuidado.
- Tener fortaleza y capacidad para afrontar los muchos problemas que supone cuidar a un familiar.
- Realizar los esfuerzos físicos y emocionales que precisan algunas tareas.
- Tener sensación de control de nuestra vida y realidad cotidiana.
- Tener elevadas dotes resolutivas.
- Mantener un estado de serenidad y bienestar en todo momento.
- Sin embargo, es posible que encontremos muchas barreras para cuidar de nosotros mismos. Uno de los principales obstáculos serán las creencias o pensamientos erróneos.

Estos son algunos de los pensamientos equivocados que podrán aparecer durante los cuidados con respecto a cuidar de nosotros mismos:

- Es egoísta cuidar de mi mismo y atender mis necesidades.
- No me hace falta pedir ayuda para cuidar. Yo puedo con todo.
- Yo soy el único responsable del bienestar de mi familiar con dependencia.
- Si yo no hago las tareas que hay que hacer, nadie las hará.
- Nadie cuida tan bien de mi familiar como yo mismo.

Estos pensamientos son erróneos e inadecuados por los siguientes motivos:

- No es egoísta cuidar de uno mismo. Cuidarse significa también cuidar mejor a nuestro familiar y no comprometer nuestro futuro a las consecuencias problemáticas que implican las tareas propias de los cuidadores.
- El cuidador principal no tiene por qué enfrentar solo todos los problemas que aparecerán como consecuencia de los cuidados al familiar. Nadie es un superhombre o supermujer y toda la ayuda que podamos aprovechar sólo conllevará beneficios para todos los implicados en un contexto de cuidados.
- Un conjunto excesivo de responsabilidades no es saludable ni asumible a largo plazo. Distribuir las responsabilidades sobre todos

los aspectos que implica cuidar a un familiar es necesario y positivo.

- A buen seguro el bienestar de su familiar en situación de dependencia le importa a mucha gente. Seguramente, estas personas estén felices de ayudarlo en los cuidados y sentirse también protagonistas del bienestar de su familiar.

Evaluar nuestros pensamientos y creencias y confrontarlos con la realidad puede ser una buena herramienta para comprobar si estamos en la mejor situación para abordar el cuidado de nuestro familiar y de nosotros mismos.

Pedir Ayuda

Toda ayuda que el cuidador pueda recibir es necesaria. Ya sea ayuda en los cuidados de nuestro familiar como apoyo dirigido a los propios cuidadores, ambas tienen un enorme valor y son un elemento esencial para lograr una situación de cuidados exitosa. Existen multitud de fuentes y recursos para lograr ayudas y apoyos, ya sea de forma profesional como informal.

Las ayudas más comunes a las que podemos acceder son:

- Ayuda de familiares o amigos.
- Ayudas profesionales dirigidas a atender a nuestro familiar que alivian nuestra carga.
- Ayudas profesionales dirigidas específicamente al apoyo de cuidadores y sus necesidades.
- Ayudas técnicas y adaptaciones en el hogar.
- Nuevas tecnologías y domótica.

Los beneficios que se derivan de aceptar y buscar ayudas y apoyos son muy elevados para el cuidador y su familiar. A la obvia liberación de la carga de cuidados, se le une la distribución de las responsabilidades del cuidado, algo que quizás familiares y amigos agradezcan, pues ellos también se interesan por el estado y bienestar del familiar.

La ayuda profesional, por su parte, garantiza unos cuidados y atenciones de calidad, logrando que las necesidades de nuestro familiar se

vean satisfechas mediante acciones e intervenciones plenamente indicadas para la patología concreta que presenta la persona en situación de dependencia y sus necesidades particulares.

Cuando hablamos especialmente de la ayuda de familiares y amigos no es poco común que muchos cuidadores las rechacen. Las causas son varias, como hemos visto. Estos son algunos de los motivos para rechazar o no aprovechar las ayudas a las que podemos acceder:

- No deseamos trasladar la carga que suponen los cuidados a otras personas.
- Pensamos que nadie va a cuidar de nuestro familiar tan bien y con la dedicación con la que nosotros lo hacemos.
- Sentimos que pedir y aceptar ayuda es un signo de debilidad que no queremos mostrar.

Es importante contrastar estos pensamientos y opiniones con las necesidades reales que presenta el familiar con dependencia y nosotros, los cuidadores.

A la hora de pedir ayuda recomendamos seguir estos consejos y tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Expresar claramente nuestras necesidades a quien le solicitamos ayuda.
- Recuerde que, excepto en los servicios que por derecho le corresponden y en las asociaciones que están obligadas a prestarle ayuda, nadie está obligado a prestarla. Acepte un no con naturalidad, ya que es una posibilidad.
- Debemos usar nuestras habilidades de comunicación a la hora de pedir ayuda: empatizar con la persona a la que se la solicitamos, no mostrar inhibición o inseguridad, explicar claramente lo que deseamos de esa persona y por qué lo deseamos, etc.
- Ante una respuesta negativa, no insistir pidiendo de nuevo la ayuda.
- Recordar que solicitar no es exigir.
- Recibir ayuda no implica que estemos en deuda con la persona que nos apoya.
- Cuando acordamos que alguien nos va a ayudar, definir claramente el contenido de esa ayuda: grado de implicación, tiempo invertido y qué responsabilidades se aceptan.

Optimizar las ayudas de las que podemos disponer nos permitirá hacer un buen uso de ellas y extraer lo mejor de la nueva situación:

- Identifiquemos qué es lo que nuestro familiar puede hacer por sí mismo. En función del grado de dependencia de él o ella podrá efectuar algunas

tareas sin necesidad de nuestro apoyo. Asimismo, mantener y potenciar su autonomía es uno de nuestros principales deberes como cuidadores.

- En el plan de cuidados podemos identificar quién y cuándo puede ayudarnos a realizar tareas de forma aislada. En la evaluación y reelaboración del plan podremos ajustar éste a la ayuda que logremos obtener.
- Dependiendo del grado de dependencia del familiar y de sus dificultades concretas existen ayudas públicas que suponen un derecho que podemos y debemos ejercer. Infórmese sobre ellas.
- El catálogo de servicios privados dirigidos a la dependencia es elevado. Vea cuáles de ellos se adaptan a sus necesidades y posibilidades.
- Las organizaciones de cuidadores, personas con dependencia o afectados son uno de los mayores valores y recursos de ayuda. Diríjase a ellos.
- No olvide que en España existen muchos cuidadores de personas con dependencia. Ellos pueden ser de mucha ayuda para compartir experiencias y conocimientos, para desahogar nuestras emociones, etc.
- Sus familiares y amigos a buen seguro desearán ayudarnos. No vacile en expresar sus sentimientos y necesidades con ellos.
- Existen multitud de productos de apoyo que nos pueden facilitar las tareas de cuidado. Se pueden adquirir o solicitar su cesión gratuita. Infórmese también.

La Depresión

La depresión es un problema que afecta una parte importante de las personas cuidadoras.

Según la definición que podemos encontrar en Wikipedia:

La depresión es una enfermedad mental que consiste en un trastorno del estado de ánimo. Su síntoma habitual es un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente.

El término médico hace referencia a un síndrome o conjunto de síntomas que afectan principalmente a la esfera afectiva: la tristeza patológica, el decaimiento, la irritabilidad o un trastorno del humor que puede disminuir el rendimiento en el trabajo o limitar la actividad vital habitual, independientemente de que su causa sea conocida o desconocida. Aunque ése es el núcleo principal de síntomas, la depresión también puede expresarse a través de afecciones de tipo cognitivo, en nuestros deseos o incluso de tipo somático. La persona aquejada de depresión puede no vivenciar tristeza, sino pérdida de interés e incapacidad para disfrutar las actividades lúdicas habituales, así como una vivencia poco motivadora y más lenta del transcurso del tiempo.

Al tratarse de una enfermedad, solucionar y enfrentar un episodio o un estado permanente de depresión pasa por ponerse en mano de los profesionales adecuados: terapeutas psicológicos y psiquiátricos.

Las consecuencias de un episodio o estado depresivo para los cuidadores son de especial importancia para nuestra propia salud y para los cuidados que prestamos. Si padecemos un estado depresivo:

- Estaremos en peor situación para cuidar apropiadamente de nuestro familiar.
- No seremos capaces de encontrar espacios ni momentos de disfrute personal.
- Tendremos una percepción errónea sobre nosotros mismos como personas y como cuidadores.
- Nuestro estado de salud física y social se verá afectado negativamente.
- Estaremos en peor situación para evaluar las situaciones y tomar las decisiones adecuadas.
- Tenderemos a abandonar nuestro propio cuidado.

La mejor estrategia preventiva que podemos llevar a cabo ante la depresión es ser conscientes de que estos problemas pueden aparecer y estar atentos ante una posible presencia de los siguientes síntomas:

- Cansancio intenso y prolongado.
- Cambios en el sueño: pasamos a dormir pocas horas o muchas horas.
- Pérdida o subida de peso por cambiar los hábitos alimentarios.
- Falta de motivación e interés en realizar actividades.
- Falta de motivación e interés para mantener relaciones sociales.
- Ansiedad y preocupación por el futuro.
- Anticipación recurrente de problemas que aún no han sucedido.
- Baja autoestima.
- Abandono de uno mismo: especialmente de imagen y la higiene.
- Valoración negativa de todo lo que hacemos.
- Llanto frecuente sin motivo aparente.
- Pensamientos y deseos de morirse o suicidarse.

Es necesario destacar que la depresión tiene un tratamiento sencillo y efectivo en la mayoría de los casos. Ante los primeros síntomas, es recomendable alertar a nuestro médico de cabecera y que éste nos derive a los especialistas adecuados o buscar apoyo psicológico y psiquiátrico por nuestra cuenta, ya que existen multitud de profesionales privados.

Actuar con prontitud será una de nuestras mejores armas a la hora de enfrentar la depresión. Si por el contrario no actuamos temprano, el tiempo juega en contra de la solución del problema, exigiendo un tratamiento de mayor duración y posibilitando que la depresión se vuelva crónica.

Una actitud positiva y la predisposición a un cambio de pensamiento y actitudes por nuestra parte es un elemento esencial del tratamiento y la recuperación de un problema de depresión. Por ello, seguir estos consejos nos resultará de utilidad durante la recuperación:

- Estimarnos y querernos a nosotros mismos. Tratémonos del mismo modo que tratamos a aquéllos a los que queremos.
- Todo el apoyo que podamos recibir es importante. No se cierre a la ayuda de familiares y amigos.
- El ejercicio es fundamental. Mantener una actividad física regular nos ayudará mucho en la superación de las actitudes negativas.
- El tiempo de respiro, alejado de la carga de los cuidados es muy importante. Ya sean unas horas al día o una o dos veces al año para poder coger vacaciones, infórmese de los servicios de respiro a los que puede acceder.
- Racionalizar los pensamientos y sentimientos negativos. Atendiendo a la realidad de la situación, pregúntese si esos pensamientos y sentimientos son proporcionados.
- Fijar metas realistas para nosotros y para nuestros cuidados. Fijar metas inalcanzables nos provocará sentimientos elevados de frustración.
- Cuidar el tiempo dedicado al descanso y a nosotros mismos. Es tan importante como los cuidados al familiar.
- No abandonar nuestra higiene y nuestro aspecto. Esto, nos llevará a sentirnos mejor y nos facilitará adoptar una actitud positiva.
- Estar activos. La inactividad lleva a más inactividad. Además, cuanto más activos nos mostremos menos ocuparemos la mente en pensamientos contraproducentes.
- Ser conscientes de que vamos a mejorar.

El aislamiento

Otro de los problemas que comúnmente afectan a los cuidadores es la falta de contactos sociales y el aislamiento.

Los motivos para ello pueden parecer obvios: el tiempo que nos exigen los cuidados nos resta tiempo para pasar con familiares y amigos y salir de casa; el cansancio que nos producen los cuidados nos lleva a permanecer en casa en nuestros ratos libres; las preocupaciones pueden quitarnos las ganas de salir de casa y relacionarnos, etc.

Sin embargo es frecuente que existan además otras razones por las que los cuidadores se aíslan que tienen que ver con los pensamientos erróneos:

- Sentimos culpabilidad por disfrutar de las relaciones sociales.
- Sentimos culpabilidad por no estar cuidando de nuestro familiar si estamos relacionándonos con amistades.
- No queremos ser una preocupación ni una molestia para nuestros amigos y familiares contándoles nuestros problemas.

El aislamiento, ya sea provocado por una manifiesta carencia de tiempo o por una decisión consciente derivada de pensamientos inadecuados, nos priva de una de las necesidades esenciales de toda persona: la compañía de los demás y el disfrute de las amistades. Del mismo modo, es en nuestra condición de cuidadores cuando más

necesitamos del apoyo de los demás y de la gratificación de la compañía y afectos sociales.

Las relaciones sociales son esenciales para mantener un grado suficiente de bienestar, para lograr un buen estado de salud, para disfrutar y aprovechar el tiempo libre, para desarrollarnos como personas y para dar y recibir afectos.

Podemos identificar que nos relacionamos menos de lo que lo deseamos o, por debajo de nuestro grado de necesidad si experimentamos estos pensamientos:

- Tengo ganas de pasar tiempo con amigos y familiares pero no me apetece salir de casa para ello.
- Hace más tiempo que no veo a mis familiares y amigos del que era habitual.
- Salir y disfrutar de las relaciones sociales me genera sentimientos de culpabilidad.
- No quiero ver a la gente porque ellos no tienen por qué escuchar mis problemas.

Considerando las dificultades que encuentran los cuidadores para relacionarse socialmente en la medida en que lo hacían antes de adoptar este rol, el descenso en la frecuencia de actividades sociales no es un hecho por el que el cuidador deba sentir culpabilidad. Al contrario, debe ser consciente de lo necesarias que son éstas y que el aislamiento es un

generador de problemas y dificultades que poco ayudan a que seamos mejores cuidadores.

Es el propio cuidador quien debe tomar conciencia de lo necesarias que son las relaciones sociales. Si no puede relacionarse todo lo que le gustaría o, si se relaciona menos que antes de convertirse en cuidador, piense y recuerde en lo gratificante que le suponían las relaciones sociales cuando las disfrutaba plenamente.

Ante una manifiesta falta de tiempo para relacionarnos en la forma en que lo hacíamos antes de convertirnos en cuidadores, pero comprendiendo la necesidad de relacionarnos socialmente, es aconsejable optimizar el tiempo que dedicamos a las relaciones sociales. Una buena forma de optimizar las relaciones es centrarnos especialmente en aquellas que nos resultan más satisfactorias.

Las relaciones sociales satisfactorias se caracterizan por:

- Nos proporcionan diversión y entretenimiento.
- Son las que implican a personas que nos comprenden y que empatizan con nosotros y nuestra situación.
- Suponen un canal de apoyo y desahogo emocional.
- Significan un alivio a la carga de los cuidados.
- Favorecen nuestro bienestar emocional.
- Nos permiten dar y recibir afectos.

Cuando el déficit en nuestras relaciones es provocado por pensamientos erróneos como los que hemos enumerado o, simplemente, no nos relacionamos porque nuestro estado de ánimo es bajo y ello nos supone un esfuerzo, debemos recordar:

- La salud social es una parte esencial de nuestro estado de salud. No podemos tener un estado de salud bueno si descuidamos la parte social.
- Cuidarnos a nosotros mismos significa cuidar mejor de nuestro familiar.

Relacionarnos socialmente de forma satisfactoria es uno de los mejores apoyos para nuestro propio cuidado.

Igualmente, recordar que a la hora de establecer y elaborar el Plan de Cuidados, es conveniente optimizar la frecuencia y los tiempos de las tareas de cuidado para que, el mismo plan, refleje los momentos en los que podremos hacer uso del tiempo libre que podamos dedicar a estar con compañía.

La ansiedad

El excesivo peso de los cuidados, la falta de apoyos, los problemas comunes que aparecen con los cuidados y demás elementos presentes en la vida del cuidador pueden llevar frecuentemente a éstos a padecer estados elevados de ansiedad.

La ansiedad puede jugar a nuestro favor, cuando nos posibilita reaccionar ante un suceso o ante una necesidad y actuar adecuadamente y con eficacia. Sin embargo, si los estados ansiosos duran mucho o si aparecen sin que ningún suceso externo lo haya despertado, podemos estar hablando del padecimiento de trastornos de ansiedad.

La ansiedad puede generar en el cuidador:

- Problemas graves de salud
- Dificultad para llevar a cabo nuestras tareas
- Malestar emocional permanente
- Toma de decisiones inadecuadas
- Comportamientos compulsivos
- Cansancio crónico
- Depresión

Como siempre, la mejor forma de afrontar la aparición de estados prolongados de ansiedad o trastornos ansiosos es actuar con prontitud. Para ello, es recomendable estar atentos a los siguientes síntomas propios de estas situaciones:

- Aparición de miedos infundados
- Aparición de preocupaciones excesivas
- Nos encontramos muy tensos y nerviosos.
- Sentimos inquietud e impaciencia.
- No somos capaces de relajarnos.
- Nos encontramos muy cansados.
- Tenemos palpitaciones.
- Dolores de cabeza frecuentes.
- Sensación de ahogo.
- Náuseas
- Debilidad
- Irritabilidad

Los problemas de ansiedad son muy comunes en nuestros días y tienen un tratamiento sencillo. Debe acudir al médico de cabecera ante la aparición de los síntomas para que nos indique el tratamiento a seguir o nos derive a un especialista.

Entretanto, una actitud positiva ante nuestros estados ansiosos será uno de nuestros mejores aliados para vencer esta problemática.

La actitud positiva a la hora de enfrentar una elevada ansiedad o un trastorno ansioso implica:

- No anticipar los acontecimientos, lo que tenga que suceder sucederá.
- Intentar controlar las reacciones que nos provocan malestar ante situaciones concretas.
- Antes de actuar, si nos encontramos ansiosos, tomar distancia de la situación que nos ha generado ese aumento en la ansiedad.
- Respirar profundamente.
- Aplicar técnicas de relajación. Nuestro médico de cabecera podrá enseñarnos esas técnicas.
- No tener reparos en expresar cómo nos sentimos y buscar confidentes que nos escuchen.

Manejar el estrés

Los cuidadores tienden a sufrir niveles elevados de estrés. El estrés es una dolencia muy común en nuestros días, y existen multitud de formas efectivas de afrontarlo.

El estrés es una reacción fisiológica mediante la que el cuerpo responde de una determinada forma ante una situación que se interpreta como amenazante o que requiere esfuerzo adicional. En este sentido, el estrés es necesario para actuar ante las situaciones cotidianas de la vida. Sin embargo, cuando las respuestas estresadas son constantes y se dan en exceso, el estrés puede tener graves consecuencias para la salud.

Es nuestra valoración subjetiva de un estímulo la que determina la forma en que respondemos al mismo. Debido a la sobrecarga que padecen muchos cuidadores y las dificultades que enfrentan diariamente, pueden aparecer valoraciones equivocadas ante algunas o muchas situaciones, de forma que nos provoquen frecuentes y excesivas respuestas estresadas.

Las consecuencias que el estrés tiene en los cuidadores son, entre otras:

- Elevada ansiedad.
- Dolores y tensión muscular.
- Caída del cabello.
- Disminución de la autoestima.
- Cambios en las relaciones sociales.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Mayores probabilidades de enfermar y padecer problemas de salud.

Por ello, el primer consejo para afrontar el estrés es identificar si nuestra respuesta ante una situación es adecuada y coherente con la realidad. Igualmente, es recomendable identificar qué situaciones nos provocan ese estrés y nos generan respuestas inadecuadas.

En los cuidadores convergen varios factores que pueden influir negativamente en el grado de estrés que la persona padezca:

- Si el cuidado es voluntario o no. Si no hemos tenido la oportunidad de escoger convertirnos en cuidadores, sino que nos ha sido impuesto, el estrés tiende a ser mayor.
- El grado de satisfacción con la forma en que realizamos las tareas: la evaluación que hacemos de nosotros mismos como cuidadores. Cuanto más negativa sea esta valoración, mayores posibilidades tendremos de padecer estrés.
- El tipo de relación que mantengamos con nuestro familiar con dependencia. Si la relación no es satisfactoria, suele aumentar el estrés. Asimismo, nuestras expectativas sobre la relación o sobre cuál debe ser el comportamiento de nuestro familiar juegan un papel importante.
- Nuestra capacidad a lo largo de toda nuestra vida de afrontar las situaciones estresantes. Si antes de ser cuidadores manejábamos mal el estrés que generábamos, seguramente suceda lo mismo ante las situaciones generadas por los cuidados.

- Nuestro estado de salud. Si nuestro estado de salud es pobre, la capacidad de afrontar con éxito el estrés será baja.
- La falta de apoyos para cuidar eleva la carga objetiva y subjetiva de los cuidados y propicia la generación de estrés.
- Existen situaciones aisladas y concretas que nos estresan muy por encima de otras situaciones.

Como siempre, la mejor opción para abordar el autocuidado en lo referente al estrés es estar atento a la aparición de los primeros síntomas. Si tenemos un estrés elevado es posible que padezcamos los siguientes síntomas:

FÍSICOS:

- Cansancio elevado
- Opresión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Sudores frecuentes
- Dificultad para tragar
- Temblores

EMOCIONALES:

- Angustia y temores
- Llanto frecuente
- Enfados e irritabilidad frecuente
- Cambios de humor
- Disminución de las capacidades cognitivas: capacidad para concentrarnos, para tomar decisiones, para evaluar adecuadamente las situaciones, etc.

- Sensaciones de miedo o pánico infundadas
- Depresión
- Sensación de que los cuidados nos superan

CONDUCTUALES:

- Inquietud e hiperactividad
- Dormir más que anteriormente o tener dificultades para conciliar el sueño
- Tomar medicamentos sin control médico
- Fumar o beber más de lo habitual
- Comportamientos compulsivos
- Comer en exceso o comer poco

Para afrontar y solucionar una situación de estrés elevado, es imprescindible actuar lo más tempranamente posible. Si hemos identificado los síntomas del estrés o si nos ha sido diagnosticado, actuar para cambiar las cosas no sólo implica dirigirnos hacia una mejora, nos permite tomar el control de la situación, lo cual tiene consecuencias positivas en la percepción que tenemos de nosotros como cuidadores.

Consejos para manejar adecuadamente el estrés:

- Reconocer los signos de alerta y los síntomas. Acudir al médico de cabecera ante su aparición.
- Identificar aquellas situaciones que nos provocan estrés.
- Evaluar cómo respondemos ante esas situaciones y medir la coherencia de nuestra respuesta con la realidad.
- De todas estas situaciones que nos estresan, identificar cuáles podemos cambiar y cuáles no. Sólo podemos modificar aquellas que están o pueden estar bajo nuestro control. Para aquellas situaciones que no podemos cambiar, debemos adaptarnos a ellas. Todo esto supone una experiencia satisfactoria en términos de autoevaluación y autoestima.
- Afrontar los cambios de uno en uno.
- El descanso es muy importante. Si los descansos no son reparadores identificar las causas para modificarlos. Si no es posible y no disfrutamos de un descanso reparador, acudir a un profesional.
- Expresar cómo nos sentimos es muy importante.
- El ejercicio ayuda a reducir los niveles de estrés.
- Evitar la toma de medicamentos sin control médico. Las actitudes impulsivas y compulsivas nos generan aún más estrés.

Poner límites a los cuidados

Cuanto mayores son las exigencias y la carga de los cuidados, más necesario resulta dibujar la línea que separa cuidar adecuadamente de un familiar de prestar los cuidados comprometiendo con ello nuestra salud y nuestro futuro.

En ocasiones, los cuidadores comienzan a establecer límites a los cuidados cuando la carga es elevada y ya han aparecido algunos de los problemas y consecuencias negativas del cuidado que hemos visto: estrés, problemas emocionales, problemas de salud, aislamiento, etc.

Por ello es recomendable fijar límites a los cuidados que vamos a proveer desde el primer momento, evaluando nuestra capacidad de esfuerzo y de soportar la carga que, prevemos, supondrán los cuidados.

Poner estos límites es una parte esencial del autocuidado. Gracias a ello, estaremos en mejores condiciones físicas, y emocionales para asumir las tareas y responsabilidades necesarias, de forma que todo el contexto de cuidados se ve beneficiado: nuestro familiar con dependencia, nosotros los cuidadores y nuestro núcleo familiar y social.

Muchos cuidadores se cargan excesivamente de forma voluntaria por amor al familiar, por celo en su labor, o por otros motivos. No hacemos un favor a nadie soportando una carga

excesiva, sino todo lo contrario: nuestras probabilidades de enfermar y de prestar cuidados de peor calidad se ven reforzadas.

Al mismo tiempo que nos planteamos fijar límites a los cuidados, puede suceder que nuestro familiar nos realice demandas excesivas. Estas demandas son excesivas cuando:

- El familiar con dependencia culpa al cuidador por errores involuntarios.
- Finge encontrarse peor de lo que está.
- No atiende a nuestras propuestas para poner límites.
- Rechaza ayudas (ayudas técnicas, servicios) que faciliten los cuidados.
- Se niega a aportar su dinero para aquellos gastos derivados de cuidarle.
- En ocasiones, maltrata a su cuidador.

Consejos para poner límites a los cuidados:

- Identificar aquellas tareas que puede hacer el familiar por sí mismo.
- Fomentar su autonomía es hacer al familiar con dependencia participe y responsable de sus propios cuidados.
- Valorar qué tareas no podemos llevar a cabo o no podemos llevar a cabo sin ayudas.
- Para aquellas tareas que no podamos realizar, hay que sopesar: grado de importancia, qué alternativas existen a estas tareas y quién podría llevarlas a cabo. Las respuestas a estas preguntas deben reflejarse en el plan de cuidado.
- Pedir ayuda y apoyos.
- Mantener a largo plazo las decisiones adoptadas sobre los límites.
- Cuando los cuidados se convierten en cotidianos, adquirimos costumbres, rutinas y habilidades que nos hacen más llevadera la carga que cuando al comienzo de nuestro rol como cuidadores. Llegado este momento, puede evaluarse de nuevo nuestra capacidad de asumir esfuerzos y responsabilidades y reconfigurar los límites que hemos fijado anteriormente a los cuidados.

Los sentimientos de culpa

Los sentimientos de culpa son muy frecuentes entre los cuidadores, aunque en cada uno de ellos pueden aparecer por motivos distintos.

Podemos tener sentimientos de culpa porque:

- Creemos que podemos dar más de lo que estamos dando.
- Creemos que nuestro familiar se merece más atenciones de las que prestamos.
- Cuando dedicamos tiempo a nosotros mismos.
- Por decisiones que hayamos adoptado.
- Por querer huir de los cuidados y de nuestro papel como cuidadores.
- Por haber reaccionado mal ante alguna situación.
- Por discusiones y conflictos que hayan sucedido con el familiar cuidado o en el entorno familiar.
- Por descuidar otras obligaciones para prestar los cuidados al familiar.
- Porque nuestro familiar con dependencia nos exige demasiado.

El malestar emocional y los problemas de salud son otras consecuencias inmediatas de la culpa. El gasto de energía focalizado en sentimientos de culpabilidad que experimenta una persona con estos sentimientos es muy elevado. Es, efectivamente, un sentimiento muy dañino y destructivo

que no nos permite apreciar nuestra calidad y capacidades como cuidadores, no permite ver la mejoría que puede experimentar nuestro familiar como consecuencia de nuestros cuidados y no nos permite sentirnos satisfechos con la labor que estamos realizando.

Consejos para entender y afrontar los sentimientos de culpa:

- Es recomendable aceptar nuestros sentimientos. Es común que experimentemos culpa y aceptarlo con serenidad es el primer paso para poder realizar modificaciones en las situaciones que nos la provocan.
- Aceptar la culpa con serenidad implica reconocer que es un sentimiento que no nos hace bien y que puede tener consecuencias en nuestro estado emocional y psicológico.
- Es recomendable identificar por qué nos sentimos culpables y ante qué situaciones. En ocasiones, la culpa es sólo el envoltorio bajo el que se encuentran multitud de sentimientos más profundos. Conocerlos es conocernos mejor a nosotros mismos y estar más preparados para actuar ante ellos.
- Preste atención a cómo expresa y experimenta sus responsabilidades con los cuidados. Preste atención a cómo emplea las palabras “debo”, “podría hacer”, “debería hacer”, etc. quizás nuestra autoexigencia sea demasiado elevada.
- Si determinadas situaciones o comportamientos nos generan culpa, debemos ver si podemos modificarlos. Modificarlos implica determinación por mejorar y nos otorgará un mayor grado de control sobre estas situaciones.
- Contrastar nuestro rol ideal de cuidadores con el cuidador que somos y somos capaces de ser. Quizás nuestro ideal sea inalcanzable.
- Expresar cómo nos sentimos es un bálsamo para nuestro estado emocional. Los familiares y amistades son un buen apoyo.
- Ser comprensivo con uno mismo es importante. En muchas ocasiones somos nuestro peor juez.
- Si nos resulta imposible vencer los sentimientos de culpa, podemos acudir a un profesional.