

Impactos de los cuidados en las personas cuidadoras

Convertirnos en cuidadores puede acontecer de forma inesperada o poco a poco. Depende de cómo nuestro familiar al que vamos a cuidar entra en la situación de dependencia: por una enfermedad o accidente repentino o, por un proceso degenerativo progresivo.

En cualquiera de los casos, numerosos estudios determinan que la mayoría de los cuidadores que comienzan a serlo, no están adecuadamente preparados para ello. Presentan pocos conocimientos al respecto de todas las implicaciones que cuidar tendrá en su vida cotidiana, no han adquirido las destrezas suficientes para cuidar de su familiar y de sí mismo y tienden a subestimar los problemas y responsabilidades a los que tendrán que hacer frente.

Las carencias más comunes que presentan los cuidadores cuando se convierten en tales son:

- Desconocimiento acerca de la dolencia que afecta a nuestro familiar y la forma en que se deben prestar los cuidados que va a necesitar.
- Ausencia de conocimientos y habilidades desarrolladas para minimizar el impacto de los cuidados en nuestra salud y bienestar.
- Falta de destrezas desarrolladas para apoyar en las Actividades de la Vida Diaria y en las necesidades concretas de nuestro familiar.
- Desconocimiento del alcance de los cuidados que deben prestarse y de la responsabilidad que se adopta, así como de los posibles impactos que ello tendrá en nuestra vida y en la de nuestra familia.

De este modo, la búsqueda de información es un elemento esencial en los inicios de nuestra labor como cuidadores. Entre muchos aspectos necesarios, nos permitirá conocer cuáles son las dificultades propias de una situación de cuidados, cómo nos afectan y cómo podemos enfrentarlas apropiadamente.

Para ello no debemos dudar en consultar información por Internet -como www.sercuidador.org-, consultar a nuestro médico de cabecera, consultar a amistades y familiares y contactar con organizaciones de afectados u otros cuidadores.

Cambios en las relaciones familiares

La aparición de una situación de dependencia ante la que hay que prestar cuidados afecta a todos los miembros que componen el núcleo familiar que son todos los implicados en la situación de cuidados: el familiar con dependencia, el cuidador principal y los restantes miembros de la familia. Aún existiendo la figura del cuidador principal, la implicación que exige cuidar a un familiar con dependencia para todos los miembros de la familia puede provocar que aparezcan tensiones y dificultades en las relaciones y en la comunicación.

La implicación de cada miembro en los propios cuidados, los nuevos roles y responsabilidades a adoptar en la nueva situación y los cambios profundos que se producen suelen ser motivo de aparición de conflictos. Para evitar éstos es recomendable:

- Definir claramente los roles que debe adoptar cada miembro del núcleo familiar en lo que respecta a los cuidados del familiar.
- Valorar por igual todas las opiniones de los miembros de la familia en todo lo relativo a los cuidados del familiar: toma de decisiones, cambios a adoptar por todo el núcleo familiar, etc.
- Fomentar que todos los miembros del núcleo familiar se expresen y comuniquen cómo se sienten con la nueva situación.
- Consensuar en el mayor grado posible las decisiones que se deben adoptar.

Otro aspecto importante es el cambio de roles que afecta principalmente a la persona con dependencia y al cuidador.

Si, por ejemplo, el cuidado que se presta es a un esposo o a una esposa, el cambio en el tipo de relación que hasta el momento ha sido habitual es considerable, pasando uno a depender del otro y alterando la relación de apoyo mutuo que hasta entonces existía.

Si por el contrario, quien entra en un estado de dependencia es el padre o la madre del cuidador principal, de nuevo, quien antes podía ser una figura de autoridad, apoyo y toma de decisiones pasa a depender de su cuidador -hija o hijo- y es éste quien adopta muchos de los papeles y responsabilidad que hasta entonces recaían en el padre o la madre.

El cambio de roles es especialmente difícil para la persona que entra en una situación de dependencia: el descenso en el grado de autonomía, la necesidad de apoyo de otros para realizar tareas básicas, el delegar la toma de decisiones, etc. supone un cambio de rol con impactos muy profundos en la vida cotidiana y con limitaciones muy marcadas con respecto a lo que la persona era capaz de hacer anteriormente a la situación de dependencia.

Cambios en el trabajo y en la situación económica

Cuidar a un familiar exige una enorme inversión de tiempo y esfuerzo. Por este motivo, muchos cuidadores se ven obligados a reducir su jornada laboral o abandonar el puesto de trabajo para dedicar ese tiempo y esfuerzo a prestar los cuidados que el familiar necesita.

Los cambios que propician la reducción de la jornada laboral o el abandono del puesto de trabajo implican:

- Romper con la rutina habitual y dejar de hacer algo que llevamos haciendo mucho tiempo.
- Si nuestro trabajo nos gusta, implica la reducción o desaparición de un elemento fundamental para nuestro desarrollo personal.
- Reelaborar nuestro proyecto de vida de acuerdo a la nueva situación.
- Un descenso importante en las relaciones sociales y en las oportunidades para practicarlas.
- Un menor volumen de ingresos económicos.

Es posible que ante el planteamiento de abandonar o reducir la jornada laboral aparezcan los siguientes pensamientos:

- No deseo dejar de trabajar, pero ello me genera sentimientos de culpa por no dedicar el tiempo necesario a mi familiar.
- Si abandono o reduzco el tiempo de trabajo me sentiré incompleto e insatisfecho.
- Compaginar los cuidados con mi jornada laboral me supone una tarea excesiva.
- Si ingreso menos dinero, pasaremos más necesidades yo y mi familia.

Estos pensamientos deben ser valorados en su justa medida. No existe una solución mágica para resolver las dudas que nos genera una decisión tan importante como la relativa a qué hacer con nuestro trabajo. Cada contexto de cuidados es distinto y, lo que en unos casos es necesario o conveniente, no lo es en otros.

Por ello, una decisión tan importante como dejar nuestro trabajo o reducir considerablemente la jornada laboral no debe tomarse a la ligera. El trabajo es un aspecto muy importante de nuestras vidas, por lo que es recomendable tomar una decisión una vez analizado:

- El grado de apoyos real que necesita nuestro familiar.
- Las tareas que nuestro familiar puede realizar por sí solo.

- Los apoyos para prestar los cuidados de los que disponemos: familiares y amigos.
- Los servicios profesionales de apoyo de los que podemos disponer nosotros y nuestro familiar.
- Las implicaciones reales de la reducción del volumen de ingresos.

Una vez analizados estos aspectos, recomendamos seguir los siguientes consejos para la toma de una decisión:

- Analizar con detenimiento al plan de cuidados. Ver de qué forma podemos organizarlo con el trabajo y, tras ello, decidir si abandonar el trabajo, reducir la duración de la jornada o continuar en él. Podremos jugar con la organización de las tareas para poder permanecer más tiempo fuera de casa.
- Hablar con nuestros superiores y compañeros del trabajo. Explicarles nuestra nueva situación. Seguramente, podrán aportar soluciones satisfactorias para todos.
- Considerar todos los recursos de apoyo económico a cuidadores a la hora de calcular el impacto de la reducción de ingresos.
- Reelaborar un plan de gastos del núcleo familiar.

Cambios en el tiempo libre

Del mismo modo que puede suceder con el tiempo que dedicamos al trabajo, el tiempo libre del que dispondremos cuando cuidemos a nuestro familiar será menor del que disponíamos antes de comenzar los cuidados. Igualmente, puede darse la situación de que todo el tiempo libre del que antes contábamos, deba ser invertido ahora en los cuidados, dejándonos sin la posibilidad de disfrutar de este tiempo en la forma en que deseamos y necesitamos.

El tiempo libre es un elemento importantísimo en la vida de todas las personas:

- Permite realizar tareas que nos divierten y son de nuestro agrado.
- Posibilita descansar y relajar el cuerpo y la mente.
- Juega un papel fundamental en nuestro desarrollo personal.
- De su disfrute depende en buena medida nuestro estado de salud.

En ocasiones, es común que algunos cuidadores no puedan disfrutar plenamente de su tiempo libre aún disponiendo de éste. Los sentimientos de culpa son uno de los mayores obstáculos para que los cuidadores aprovechen sus ratos de tiempo libre:

- Disfrutar del tiempo libre es desatender a mi familiar.
- Puedo invertir mi tiempo libre en cuidar mejor a mi familiar.

- Siento culpabilidad por disfrutar.
- No debo dejar a mi familiar al cuidado de otros porque no le cuidan tan bien como yo lo hago.

Es recomendable tener en cuenta estos aspectos a la hora de abordar la organización y gestión de nuestro tiempo libre:

- El tiempo libre es esencial, no podemos prescindir de él.
- Los pensamientos equivocados que nos dificultan su uso y disfrute deben ser relativizados.
- El plan de cuidados que realicemos ha de contemplar momentos para disfrutar del tiempo libre.
- El apoyo de familiares o terceros es crucial para poder disponer de tiempo libre.
- Otras personas (amistades, amigos, vecinos o profesionales) están capacitadas para cuidar a nuestro familiar. Aprovechémoslo para invertir sus cuidados en tiempo para nosotros.
- Usar el tiempo libre para relacionarse con amigos o familiares es una excelente elección.

Cambios en el estado de salud

Según establece la Organización Mundial de la Salud, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Los cuidadores familiares de personas con dependencia tienden a mostrar un peor estado de salud que las personas no cuidadoras en estas tres áreas.

Igualmente, muchos cuidadores presentan peor estado de salud que otros cuidadores que cuentan con mayores apoyos para realizar su labor.

Los motivos por los que los cuidadores familiares suelen contar con un peor estado de salud son:

- Realizan notables esfuerzos físicos y emocionales de forma constante.
- El tiempo que dedican a los cuidados es muy elevado.
- Comúnmente, experimentan muchas dudas, conflictos internos, sentimientos intensos de culpa, pensamientos erróneos, sensación de desesperanza, etc. Ello tiene un impacto negativo muy elevado en el estado psicológico y emocional.
- Los cuidadores tienden a descuidar su estado de salud y a subestimar la importancia de éste.
- Los apoyos con los que cuenta el cuidador casi siempre suelen ser menos de los que realmente necesita.
- La frecuencia de los contactos y las relaciones sociales es menor entre los cuidadores.

Los problemas de salud más comunes en los cuidadores son:

- Mayores niveles de depresión.
- Mayores niveles de ansiedad.
- Mayores niveles de estrés y frustración.
- Fatiga frecuente.
- Dolores musculares.
- Dolores de cabeza frecuentes.
- Molestias estomacales y gástricas.
- Peor estado de salud percibido (cómo percibimos nuestra salud, independientemente de lo que muestran los indicadores médicos).
- Mayor probabilidad de sufrir obesidad.
- Mayor vulnerabilidad a las infecciones.
- Mayor riesgo de problemas coronarios derivados del estrés.
- Mayor riesgo de padecer diabetes.
- Pérdidas en la capacidad de cuidar adecuadamente de la propia salud.

Es imprescindible destacar que de un buen estado de salud y bienestar del cuidador se deriva la calidad y la efectividad de los cuidados que proveemos a nuestro familiar. Un cuidador con la salud física, social y emocional afectada necesariamente se encontrará en peores condiciones para prestar los cuidados que su familiar necesita.

Cuidar bien a nuestro familiar con dependencia implica un refuerzo positivo para nosotros que incide positivamente en nuestro estado de bienestar. Encontrarnos bien y cuidar de nosotros mismos, significa, a su vez, estar mejor capacitados para cuidar mejor de nuestro familiar. Ambos elementos son necesarios para lograr unos cuidados exitosos y se alimentan entre sí. Por ello, debemos recordar que cuidar de nosotros mismos es una de nuestras más importantes responsabilidades cuando somos cuidadores.

Consejos básicos para cuidar mejor de nuestra salud

- Considerar que nuestro estado de salud no es menos importante que el de nuestro familiar al que prestamos los cuidados.
- Observar cómo nos sentimos. En muchas ocasiones, problemas emocionales, elevado estrés y tristeza repercuten en problemas físicos. No hay una salud más importante que otra, la salud es física, psicológica y social.
- Ante los primeros síntomas, acudir al médico. Demorar consultar al especialista en el caso concreto de los cuidadores está especialmente contraindicado.
- La alimentación es esencial. No descuide nunca una dieta sana y permita que otros familiares le ayuden en la preparación de comidas y en visitas al supermercado.
- Hacer ejercicio puede evitar la aparición de muchos problemas. Si nos falta tiempo, se pueden hacer multitud de ejercicios saludables dentro de casa.
- Descansar adecuadamente. Descansar es una parte muy importante en todos los trabajos y tareas que debemos realizar.
- Administrar adecuadamente los descansos y que éstos sean efectivos es tan importante como realizar las tareas del cuidado.
- Las preocupaciones excesivas no son un buen aliado. Preocuparse por el estado de nuestro familiar es importante, pero si estas preocupaciones juegan en contra de nuestro estado de salud, procure afrontarlas y contrastarlas con la gravedad real de la situación.
- Los familiares son uno de nuestros mayores apoyos. Cuente con ellos para que también cuiden de usted.
- Las aficiones y las relaciones con los demás nos ayudarán a estar más satisfechos y a mantener mejor estado de salud. No las abandone.
- Los profesionales de los servicios sociales y sanitarios conocen perfectamente los problemas a los que se enfrenta. No dude en consultarles.
- La información es un gran aliado. Existen muchas fuentes de información sobre cómo cuidarnos, cómo mantener nuestro estado de salud, cómo prevenir enfermedades, etc. Consúltelas o pida a su médico dónde poder informarse mejor.
- En su localidad existen programas de promoción de la salud. Consulte a su médico de cabecera sobre ellos.

Cambios en los estados de ánimo y aparición de pensamientos erróneos

Nuestra actitud ante los cuidados y nuestra determinación a prestar éstos adecuadamente al tiempo que cuidamos de nuestro bienestar suponen uno de los pilares sobre los que se asienta los cuidados exitosos. Una actitud positiva, dispuesta a resolver los problemas y a afrontar las dificultades, así como la determinación de ser buenos cuidadores de nuestro familiar y de nosotros mismos son las posturas y actitudes recomendadas para afrontar las tareas y las dificultades propias de los cuidados.

Sin embargo, no siempre es fácil mantener esta actitud y pensamientos positivos. Es frecuente que entre los cuidadores aparezcan pensamientos que juegan en contra de su bienestar y de su salud, al tiempo que dificulta realizar adecuadamente las tareas propias de los cuidados.

Cuando aparecen pensamientos que no se corresponden con la realidad objetiva y, además, aparecen de forma constante u obsesiva estamos hablando de pensamientos erróneos. Los pensamientos erróneos son aquellos pensamientos que, no correspondiéndose con la realidad, nos provocan un elevado malestar y no nos colocan en una situación idónea para tomar decisiones y actuar adecuadamente.

Los factores que influyen en la aparición de pensamientos erróneos son:

- La propia dificultad y exigencia de los cuidados.
- La autoexigencia sobre la calidad de los cuidados.
- Las preocupaciones por el futuro de nuestro familiar y el nuestro.
- La incertidumbre.
- Bajos estados de ánimo.
- Falta de apoyos para prestar los cuidados.
- Sobrecarga y exigencia excesiva.

Los síntomas que provoca la aparición de pensamientos erróneos incluyen:

- Tristeza.
- Preocupaciones intensas y recurrentes.
- Estados frecuentes de mal humor prolongado.
- Enfados sin motivo aparente.
- Sensibilidad elevada ante problemas poco importantes.
- Sentimientos de culpa.
- Insatisfacción con nuestra labor de cuidadores.

Consejos para afrontar los pensamientos erróneos:

- Estar alerta ante cómo nos sentimos. Si sabemos que pueden aparecer, los detectaremos con prontitud cuando lleguen.
- Toda ayuda que podamos recibir es necesaria. No deje de pedirla si cree que la necesita.
- Expresar cómo nos sentimos ayuda a aliviar la intensidad de estos problemas. Podremos hacerlo con amigos, familiares o profesionales.
- En ocasiones, ante un sentimiento provocado por una situación concreta, alejarnos de la situación nos permitirá relativizarla y evaluar la importancia real de ésta.
- Contrastar los pensamientos y sentimientos con la realidad de la situación.
- Ser excesivamente exigentes con nosotros mismos juega en nuestra contra.

Exijámonos en la medida que podamos responder. Abandonemos las demandas excesivas.

- ¿Por qué nos sentimos culpables? ¿No estamos cuidando bien a nuestro familiar? Entonces sintámonos contentos y satisfechos por la gran labor que estamos realizando.
- Cuanto más apoyo recibamos en nuestras tareas, menores serán los sentimientos y pensamientos negativos y mejor nuestro estado de ánimo. Todo apoyo que podamos recibir es imprescindible.

- El ejercicio físico y la actividad es muy importante para afrontar estados de esta naturaleza.
- Descansar adecuadamente.