



La dimensión emocional de los cuidados

Guía básica para la gestión de los pensamientos erróneos

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española

Índice

1. Los cuidadores y las emociones. Cuando aparecen los pensamientos erróneos.....	7
2. Qué son los pensamientos erróneos.....	10
3. Autocuidado.....	12
4. Psicología básica.....	17
5. Gestionar los pensamientos erróneos.....	19
6. Los pensamientos erróneos y los problemas de salud	38

Presentación

Al leer este texto, se deben tener en cuenta las siguientes indicaciones:

1. Cuando nos referimos al “bienestar del cuidador”, entendemos el bienestar de todos los implicados en el contexto de cuidados: el propio cuidador, el familiar cuidado, los restantes miembros de la familia y demás agentes periféricos.

En una realidad de cuidados, el eje sobre el que pivota el bienestar de los implicados es el estado de bienestar de la cuidadora o cuidador principal.

2. El bienestar del cuidador comprende:

- Buen estado de salud, percibido y objetivo.
- Elevado control sobre su realidad cotidiana y sobre el contexto de cuidados.
- Capacidad para tomar decisiones y optimizar los apoyos y ayudas disponibles.
- Ausencia de riesgo de dependencia futura provocado por los cuidados
- Plena integración comunitaria y social.

3. Un buen estado de salud implica (1) ausencia de enfermedad y (2) buen estado de salud objetivo y percibido en las esferas física, mental y social.

En ausencia de “buen estado de salud” en alguna de estas esferas, no podremos hablar de buena salud en términos globales e, inevitablemente, el estado de salud de las restantes esferas se verá empeorado.

Esta Guía se entra en aspectos relativos al origen y afrontamiento de problemas de naturaleza emocional. La atención por parte del cuidador

a estas cuestiones debe tener una correspondencia proporcional al respecto de la salud física y social.

Sobre ello, puede consultar más información en el Portal SerCuidador/a.

www.sercuidadora.org

www.sercuidador.org

4. El enfoque de esta publicación es informador y empoderador. Es necesario informar, empoderar y capacitar a las y los cuidadores para enfrentar los riesgos que comporta cuidar a un familiar.

No deseamos reforzar una imagen negativa de los cuidados entre los propios o futuros cuidadores. Simultáneamente a la dureza y sacrificio que exigen cuidar, existen hechos y efectos positivos y gratificantes que se plasman en lo concreto y en lo vital, tal cual expresan la mayoría de personas. Este es un hecho que deseamos esté siempre presente en los pensamientos de las cuidadoras y cuidadores.

5. El contenido de esta publicación es de naturaleza introductoria y se basa en el conocimiento acumulado sobre los cuidadores y su realidad. En cada contexto de cuidados concurren circunstancias particulares que pueden restar efectividad a la adopción de alguno o algunos de los consejos que en esta Guía se recogen. Por ello, es imprescindible que el cuidador amplíe la información de esta publicación y de los demás aspectos que inciden en los cuidados. Para ello, existen multitud de fuentes y recursos y, del mismo modo, es fundamental contar con apoyo o asesoría profesional.

Puede hacernos llegar sus consultas a este respecto por medio de alguna de las siguientes vías:

E-mail: sercuidador@cruzroja.es

Facebook: www.facebook.com/sercuidador

1. Los cuidadores y las emociones. Cuando aparecen los pensamientos erróneos

Las dificultades que experimentan los cuidadores surgen principalmente de:

- La enorme inversión en tiempo y en esfuerzos de naturaleza física y emocional que exigen los cuidados.
- Los cambios que los cuidadores experimentan en su vida cotidiana y en su propio plan de vida cuando comienzan a cuidar a su familiar.
- La ausencia de apoyos y ayudas suficientes para desempeñar la labor de cuidar y para poder cuidarse a sí mismo.
- Disminución de la calidad de vida percibida.
- Exposición a riesgos para su salud.
- Situaciones de aislamiento y soledad.
- Aumento de la exposición a riesgos de exclusión social, enfermedad crónica y estado de dependencia futuro.



Los problemas de salud más comunes en las personas cuidadoras incluyen:

- 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
- 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.

El éxito en una situación de cuidados implica:

- Que las necesidades de nuestro familiar estén cubiertas.
- Que los cuidados se realizan adecuadamente y respetando la autonomía y decisiones del familiar con dependencia.
- Que los perjuicios en la salud del cuidador son mínimos. De hecho, el cuidador cuenta con buena salud.
- Que el cuidador se encuentra en una buena situación emocional para continuar los cuidados, afrontar las dificultades y tomar las decisiones adecuadas.

No siempre es fácil mantener la actitud y predisposición que requiere lograr el éxito en el cuidado. La dureza de la cotidianidad de cuidar puede llevar a la aparición de pensamientos y sentimientos erróneos.

Son erróneos porque:

- No se corresponden necesariamente con la realidad objetiva.
- Nos provocan un malestar desproporcionado.
- Juegan en contra del bienestar cotidiano de los cuidadores y de su propia salud.
- Dificultan realizar adecuadamente las tareas propias de los cuidados.
- Dificultan la toma de decisiones acertadas y su adecuada ejecución.

Ante la aparición de estos pensamientos, debemos siempre:

- Ser conscientes de que la mayoría de las veces no se corresponden con la realidad objetiva de nuestra situación. Buena muestra de ello es que la mayoría de cuidadores los experimenta independientemente de sus circunstancias.
- Tener presente que las consecuencias de no atajar estos pensamientos pueden tener importantes impactos en nuestra cotidianidad y en nuestra salud.
- Conocer, adoptar y aplicar medidas eficientes de autocuidado.
- Hacer uso de todos los recursos de apoyo y ayuda disponibles para cuidarnos y para que nuestro familiar sea cuidado.

2. Qué son los pensamientos erróneos

Son aquellos pensamientos y sentimientos lesivos que no se corresponden con la realidad objetiva de la situación que los genera y que aparecen de forma constante u obsesiva.

Algunos factores tienen especial protagonismo en generar la aparición de pensamientos erróneos:

- La elevada autoexigencia sobre la calidad de los cuidados.
- Las preocupaciones por nuestro futuro y el de nuestro familiar.
- La incertidumbre propia de los contextos de cuidado.
- Bajos estados de ánimo.
- Falta de apoyos para prestar los cuidados.

Los síntomas que provoca la aparición de pensamientos erróneos suelen ser:

- 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.



En todo contexto, debemos aplicar los siguientes consejos ante la aparición de estos pensamientos:

- Estar alerta ante cómo nos sentimos. Si sabemos que pueden aparecer estos pensamientos, los identificaremos en cuando se muestren.
- 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.

3. Autocuidado

De todas las tareas que comprende cuidar a un familiar, la más importante que los cuidadores deben atender es el cuidarse a sí mismos.

Cuidar de nosotros mismos es la mejor manera de estar preparado y mejorar nuestras capacidades para cuidar apropiadamente de las necesidades de nuestro familiar sin comprometer con ello nuestro bienestar y salud presente y futura.

¿Cómo define la OMS la salud?

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

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 librarán de frustraciones. Después será momento de potenciarlas.
- A veces hay que poner límites a los cuidados que prestamos.
- La prevención de enfermedades y la promoción de nuestra salud suponen posturas fundamentales que tenemos a nuestro alcance.

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 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.

El Autocuidado implica tener una actitud constante y activa hacia el mantenimiento de nuestro bienestar y proactiva ante la resolución de los problemas que nos afectan. Los pensamientos erróneos son uno de los mayores enemigos del bienestar y la salud de los cuidadores. El Autocuidado debe ser exigente con los pensamientos erróneos y con nuestro bienestar psicológico y emocional.

Pero autocuidarse, paradójicamente, puede no ser fácil por aparecer un obstáculo inicial. En muchas ocasiones, dedicarse a sí mismo cuidados, tiempo y atenciones genera en el cuidador pensamientos y sentimientos erróneos añadidos.

Pensamientos erróneos sobre el Autocuidado

- 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 a todos los problemas que aparecerán como consecuencia de los cuidados al familiar. Nadie es un superhombre o una supermujer y toda la ayuda que podamos aprovechar sólo conllevará beneficios para todos los implicados en un contexto de cuidados.
- Una carga excesiva 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 importan a mucha gente. Seguramente, estas personas estén felices de ayudarle en los cuidados y sentirse también protagonistas del bienestar de su familiar.

Cuidar no significa sólo dificultades

Cuidar a un familiar en situación de dependencia es una realidad que muchas personas experimentan en sus vidas.

Para cada uno de los cuidadores, la experiencia de cuidar es distinta: a quién se cuida, por qué motivos, cuál era nuestra relación anterior con la persona cuidada, qué grado de dependencia tiene, con cuántos apoyos contamos, etc.

Sin embargo, un aspecto en el que coinciden la mayoría de cuidadores al hablar de su experiencia como tales es que **CUIDAR ES UNA DE LAS EXPERIENCIAS VITALES MÁS SATISFACTORIAS Y CONMOVEDORAS QUE SE HAN ENCONTRADO.**

Cuidar al ser querido se expresa como una de las empresas más importantes que los cuidadores han abordado en su vida y una de las situaciones de la que mayor aprendizaje y retribuciones emocionales han podido extraer.

Por lo general, la mayoría de cuidadores aprenden de su rol como cuidadores:

- Organizar y gestionar mejor el tiempo.
- Organizar las tareas y poder hacer gradualmente más en el mismo tiempo.
- Ser responsables y liderar una situación difícil con resultados satisfactorios.
- Afrontar los problemas con serenidad.
- Analizar, priorizar y decidir con rapidez y con eficacia.
- Comunicar afectos y gestionar las capacidades afectivas con resultados obvios en el refuerzo de lazos con familiares y amigos.



En lo afectivo, los cuidados posibilitan muchas veces el entendimiento, el acercamiento y el conocimiento entre el familiar y el cuidador de una forma no posible anteriormente. Esto cataliza afectos y apoyos de naturaleza moral y emocional como pocos existen. Así, el famoso dar y recibir toma en los cuidados su máxima expresión: ambos, cuidador y persona cuidada, expresan recibir mucho más de lo que han dado al otro.

Estas satisfacciones que reporta cuidar pueden olvidarse o minusvalorarse en muchos momentos y quedar ensombrecidas por los problemas y las preocupaciones.

Adoptar una actitud positiva y tener siempre presente estos aspectos es responsabilidad del cuidador, pero no está al alcance de todos con la misma facilidad.

Es, en definitiva, la interpretación que hacemos de nuestra realidad el factor más determinante a la hora de sacar todo el jugo positivo y afectivo de ser cuidadores.

4. Psicología básica

La Psicología explora conceptos como la percepción, la atención, la motivación, la emoción, el funcionamiento del cerebro, la inteligencia, la personalidad, las relaciones personales, la consciencia y el inconsciente.

Muchas de estas cuestiones tienen mucho que ver en la vida cotidiana de los cuidadores.

Existen multitud de aproximaciones y aplicaciones distintas para la psicología. En el caso de los cuidadores, la psicología nos sirve —entre otras muchas cosas— para conocer cómo aparecen pensamientos, sentimientos y comportamientos que no son útiles para quien los padece y cómo reconducirlos para que el estado mental de la persona y su actitud ante su vida particular sea el adecuado.

El siguiente cuadro ejemplifica cómo se relacionan los sentimientos y pensamientos negativos con el comportamiento.



Cada una de estas esferas tiene consecuencias directas y proporcionales en las otras dos. Así, de aparecer una tendencia no deseada en cualquiera de ellas, es previsible que se replique análogamente en las restantes. Del mismo modo, una tendencia positiva en cada esfera genera reacciones positivas en el resto.

Cuando aparecen los pensamientos erróneos es probable que nos provoquen sentimientos y comportamientos inadecuados. De igual modo, un comportamiento inadecuado genera efectos en los sentimientos y pensamientos. En tercer lugar, sentirnos mal nos lleva a pensar y comportarnos de acuerdo a estos sentimientos.

Invertir una tendencia negativa, por lo general, implica tomar una actitud consciente y activa por parte de la persona en todas las esfera. Esto es más eficiente que modificar la tendencia negativa de una sola esfera.



5. Gestionar con pensamientos erróneos

En este capítulo veremos cuáles son los pensamientos erróneos más comunes entre las cuidadoras y cuidadores y cómo abordarlos.

Para todos los casos debe recordarse:

- Es la falta de apoyos en los cuidados la que genera que éstos sean una carga excesiva. Esta elevada carga conlleva casi siempre la aparición de pensamientos y sentimientos erróneos. Por ello, es obligación del cuidador aprovechar y optimizar todos los recursos de apoyo a los que pueda acceder.
- Cualquiera de estos sentimientos y pensamientos tiene una enorme capacidad destructiva. No actuar para detener su aparición recurrente puede tener importantes consecuencias en nuestro estado de salud y en nuestra calidad de vida cotidiana.
- Cuanto antes aprendamos las capacidades para identificar, gestionar o resolver estos pensamientos, menor será la probabilidad de que se cronifiquen o de que deriven en enfermedades. Deben para ello aplicarse los principios del Autocuidado: priorizar nuestra propia atención, estar alerta ante la aparición de síntomas y actuar con prontitud.
- Las terapias de apoyo psicológicas son muy eficientes a la hora de enseñar y capacitar para comprender y afrontar sentimientos de esta naturaleza. Si no se siente capacitado para abordar su solución por sí mismo, considere asistir a un terapeuta. Las terapias que se requieren para todas estas cuestiones suelen ser breves, poco costosas y muy efectivas.



Sentimientos de culpa

La culpa aparece cuando nos sentimos responsables de una realidad no deseada por interpretar que ha sido provocada por nuestra acción o nuestra omisión.

- Los sentimientos de culpa se derivan de nuestro análisis e interpretación de nuestra realidad y lo que sucede en ella.
- Si alguna de las siguientes frases coincide con su forma de pensar o de sentirse, intente evaluar cómo se ajusta a la realidad de su situación particular.
- Creemos que podemos dar más de lo que estamos dando.
- Creemos que nuestro familiar se merece mas atenciones de las que prestamos.
- Cuando dedicamos tiempo a nosotros mismos.
- Dudamos mucho acerca de decisiones que hemos adoptado y ello nos genera angustia.
- Queremos huir de los cuidados y de nuestro papel como cuidadores
- Hemos reaccionado mal ante alguna situación
- Hemos discutido o han surgido conflictos con el familiar cuidado o en el entorno familiar
- Descuidamos otras obligaciones para prestar los cuidados al familiar
- Nuestro familiar con dependencia nos exige demasiado

Consecuencias de los sentimientos de culpabilidad

- Malestar emocional.
- Estrés, ansiedad y preocupaciones.
- Agotamiento físico y mental.
- Empeoramiento del estado de salud y posible aparición de enfermedades.

¿Cómo actuar?

- Aceptar nuestros sentimientos. Es común experimentar culpa y aceptarlo con serenidad es el primer paso para poder realizar modificaciones en las situaciones que nos la provocan.
- Identificar por qué nos sentimos culpables y ante qué situaciones. 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 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 como 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.

A tener en cuenta

El gasto de energía focalizado en sentimientos de culpabilidad que experimenta una persona con estos sentimientos es muy elevado. Es 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.
- No nos permite sentirnos satisfechos con la labor que estamos realizando.



Sentimientos de Rencor

Muchos cuidadores experimentan inquietud, rechazo o rabia ante personas o sucesos a los que se les considera como causantes de un daño o una injusticia en nosotros.



¿Por qué aparecen?

Adoptar el rol de cuidadoras y cuidadores no siempre es elegido. En estos casos, el familiar cuidado aparece como la figura causante de esta situación.

Aún no siendo impuesto, podemos percibir que nuestra elevada carga y sus consecuencias son debidas a la poca implicación de otras personas en las responsabilidades y las tareas de cuidar o a las carencias en los apoyos y recursos disponibles.

Los sentimientos de rencor aparecen en muchos casos cuando la cuidadora o el cuidador se sienten atrapados o secuestrados en su rol, y la sobrecarga les lleva a perder control sobre la situación de cuidados y capacidad para retomarlo.

Síntomas y consecuencias de los sentimientos de rencor

Los sentimientos de rencor suelen aparecer incluso antes de que nos demos cuenta. Es un sentimiento que se integra fuertemente en nuestra visión de la realidad y puede influir de manera importante en todos los aspectos del cuidado:

- Nos lleva a perder capacidad como cuidadores: para cuidar al familiar y para cuidarnos a nosotros mismos.
- Nos puede llevar a la victimización: nos sentimos víctimas y como tales nos comportaremos.
- Asumiendo que las causas de las circunstancias se encuentra fuera de nosotros, aparecen obstáculos para tomar el control del contexto de cuidados y adoptar actitudes proactivas ante los problemas.
- Condiciona profundamente nuestra visión de los demás y puede generar en nosotros un aislamiento autoimpuesto.
- Propicia que los recursos de apoyo al cuidador sean menos efectivos.
- Puede llegar a generar en nosotros una elevada frustración e incluso agresividad.



Consejos para actuar

El rencor es un sentimiento difícil de abordar y reconducir. El origen del rencor y resentimiento se encuentra en una evaluación de la realidad sesgada por emociones muy intensas.

Aceptar serenamente que es normal sentir rencor, especialmente en el caso de las cuidadoras y cuidadores, es el primer paso.

Con la aceptación debe venir una vivencia mucho menos turbadora de estos sentimientos. Nos provocarán un malestar cada vez menor y, con ello, será el momento de evaluar si estos sentimientos se ajustan a la realidad de los hechos.

Asumir y entender que el rencor es normal y cuáles son sus causas en nuestro caso particular es la parte menos importante a la hora de abordarlo. Piense:

- El rencor puede surgir por hechos pasados que no pueden cambiarse.
- No enfrentar estos sentimientos de rencor nos incapacita para tomar medidas y llevar la vida que queremos llevar.
- En nosotros está la capacidad de modificar nuestra realidad de acuerdo a nuestras necesidades y planteamientos vitales, y nadie es capaz de poner tanto empeño en ello como cada uno de nosotros mismos.
- Mitigando nuestros sentimientos de rencor, encontraremos mayor facilidad para acompañar nuestras acciones de mejora con recursos y apoyos de todo tipo, especialmente de familiares y amigos.

Sentimientos de rabia e ira

La rabia y la ira son sentimientos que se exteriorizan en forma de enfados, furia, irritabilidad, agresividad e incluso violencia. Estas respuestas corresponden al entendimiento de muchos sucesos como agresiones voluntarias y con una finalidad por parte de otros hacia nosotros mismos.

¿Por qué aparecen?

La irritabilidad y las respuestas iracundas son comunes entre los cuidadores. La carga de los cuidados, el sentirnos atrapados en ellos, el entender que los demás no nos apoyan como debieran configuran un entendimiento de nuestra situación como lesiva e injusta, provocada por terceros y que, además, ostenta una fuerte carga emocional.

La ira es un patrón de comportamiento diseñado para advertir a agresores de que detengan su comportamiento amenazante o agresivo. Cuando los sentimientos de ira son recurrentes y no somos capaces de controlarlos, el cóctel que los origina suele incluir:

- Frustración con nuestra realidad cotidiana.
- Culpabilización de terceros o del entorno de esta realidad.
- Entendimiento de las respuestas agresivas como legítimas ante las amenazas anteriores.
- Ausencia de canales de expresión suficientes.

Consecuencias y síntomas de los sentimientos de ira

Los sentimientos recurrentes de ira están asociados con la aparición de problemas coronarios como:

- elevada presión sanguínea.
- trastornos digestivos.
- cefaleas.
- ansiedad.
- depresión.
- infartos .

Del mismo modo, afecta muy negativamente a:

- nuestra calidad de vida cotidiana.
- nuestras relaciones sociales.
- nuestra capacidad para tomar control del contexto de cuidados y de nuestros planes vitales.
- La ira disminuye nuestra capacidad para procesar la información y para ejercer control de nuestra propia conducta. Una persona irritada puede perder la objetividad ante las situaciones, la capacidad de empatizar con los demás, la consideración ante los otros y realizar acciones muy lesivas y destructivas.

Consejos para actuar cuando nos sentimos iracundos

Las causas de por qué somos cuidadores y de qué formas se manifiesta nuestra realidad cotidiana como tales son distintas en cada caso.

El entendimiento de agentes externos como “culpables” nos incapacita para tomar decisiones hacia el futuro, puesto que éste se entiende fuera de nuestra capacidad para ser controlado.

La toma de control de los cuidados exige gestionar nuestros sentimientos de rabia e ira:

- Debe entenderse que sentir ira es normal y común entre cuidadores.
- En lugar de intentar reprimirla o de liberarla sin control, intente expresar lo que siente y por qué lo siente. La asertividad es nuestra mejor aliada.
- Busque canales, espacios y agentes estables y perdurables con los que poder expresar cómo se siente. Familiares o amigos que nos ofrezcan entendimiento satisfactorio o Grupos de Apoyo Mutuo suelen ser las mejores alternativas.
- la terapia psicológica o el counselling nos pueden ayudar a entender nuestros sentimientos y a gestionarlos positivamente mediante la confrontación con la objetividad de los hechos y las situaciones.
- Realizar ejercicio físico con regularidad es una de las mejores maneras de canalizar las energías destructivas y nos predispone a entender mejor nuestra realidad cotidiana.
- Ante la previsible aparición de un estado iracundo, los ejercicios de relajación nos pueden prevenir de actuar con rabia y de sus fatales consecuencias. En Internet existen infinidad de ejemplos acerca de ello. En la página web You Tube puede encontrar ejemplos videográficos de cómo realizar estos ejercicios.

Sentimientos de soledad y aislamiento

Sentir soledad o aislamiento son sentimientos muy dañinos para el que lo padece. A diferencia de buscar los necesarios momentos de soledad que nos permitan intimidad, reorganizar ideas o el disfrute de algún hobby, estar aislados o sentir soledad implica una realidad no deseada de relaciones insatisfactorias o de manifiesta ausencia de ellas.

¿Por qué aparecen?

Los motivos para no tener suficientes contactos sociales 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.

Igualmente podemos experimentar pensamientos e ideas como:

- 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.

Los motivos por los que nos sentimos solos aún en presencia de otros implican:

- No disfrutamos de las relaciones ni del tiempo concreto que pasamos relacionándonos.
- No sentimos que los demás comprendan y empaticen con nuestra realidad y dificultades.
- Nuestras relaciones no posibilitan las vías de expresión y comunicación que necesitamos.
- No encontramos puntos en común con las personas que nos rodean.

Podemos identificar que nos relacionamos menos de lo que lo deseamos o, por debajo de nuestro grado de necesidad si pensamos

- 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.
- No merece la pena ver a otros porque no entienden mi situación.
- Comparto cosas en común con muy pocas personas e incluso con nadie.
- Exponerme a relacionarme con otros me hace sentirme aún más incomprendido y agranda mi pena y mi dolor.



Consecuencias de la soledad y el aislamiento

La baja o inexistente frecuencia de relaciones sociales acarrea:

- Cambios en la morfología y estructura de nuestro propio cerebro. Las escasas relaciones sociales tiene efectos que incluyen: disminución de las capacidades cognitivas, pérdida de destrezas y habilidades sociales fundamentales.
- Perdemos la capacidad de contrastar con objetividad y desafiar los pensamientos, sentimientos e ideas erróneas. De este modo, éstos se ven reforzados y no relativizados, confrontados y adecuadamente gestionados.
- Descuidar un área de la salud tan importante afectará necesariamente al resto de esferas de la salud, con especial virulencia en la salud mental y emocional.

El sentirnos solos o aislados puede generar:

- Evitación consciente de contactos y relaciones sociales.
- Anticipar que cualquier relación será infructuosa e insatisfactoria.
- No aprovechamiento de los canales de expresión, comunicación y desahogo que tenemos disponibles.
- Recurrencia en la visión equivocada y lesiva hacia nosotros mismos y de nuestra realidad.
- Refuerzo del propio sentimiento de soledad: cronificación de éste e impulso a sus consecuencias lesivas.

¿Cómo actuar?

- Si nuestra soledad es causante por una baja frecuencia de contactos sociales:
 - Adaptar nuestro plan de cuidados u horario para que recoja tiempo y momentos que dedicar a estar con nuestros amigos y familiares.
 - Aprovechar todos los recursos de los que disponemos para poder disponer de mayor tiempo libre.
 - Expresar nuestra necesidad y no dudar en pedir ayudas y apoyos concretos en momentos determinados que faciliten poder estar con otros.
 - Optimizar la dedicación a nuestros contactos priorizando aquéllos que nos resultan más agradables, divertidos y satisfactorios.
- Si nos sentimos solos e incomprendidos:
 - Desafíe este sentimiento. Los contactos sociales son necesarios en todas las formas en las que éstos se pueden producir.
 - No evitar la exposición a los contactos sociales e, incluso, esforzarnos por que ésta sea mayor al menos durante un tiempo
 - Averiguar qué exige la situación social en la que nos encontramos y actuar de acuerdo a ella. Existen momentos para el apoyo emocional o para la mera diversión y recreación. No intente cambiar el espíritu de cada encuentro sino disfrutar éste en cualquiera de las formas en las que se desarrolle.
 - Optimice las relaciones satisfactorias, lo que incluye compartir hobbies e inquietudes.
 - Busque canales de expresión, desahogo y entendimiento sólidos y estables, pero no los emplee únicamente para ello.

Importante

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.
- Internet y las nuevas tecnologías posibilitan conocer y relacionarnos con muchas más personas. No deje de aprovechar esta posibilidad en la medida de lo posible: existen redes sociales, foros y grupos de personas con intereses comunes y afinidades, espacios virtuales de apoyo mutuo y de consulta, sitios para la recreación en red o cualquiera que nos posibilite disfrutar de compartir con otros.

Tristeza

La tristeza, la melancolía o la desolación es un sentimiento muy común entre las personas cuidadoras. Es un sentimiento tan lógico como destructivo y difícil de abordar porque, al contrario que otros pensamientos y sentimientos erróneos, su aparición no implica que la evaluación de nuestra realidad sea equivocada.

¿Por qué aparece?

Los motivos por los que la tristeza aparece pueden ser varios

- Nuestra realidad es difícil y está alejada de lo que habíamos planeado o deseado.
- Añoramos la vida que teníamos antes de ser cuidadores.
- Creemos que es probable que en el futuro nuestra realidad no cambie sustancialmente.
- Nos duele vivir el declive de las capacidades físicas y psicológicas del familiar.
- Se ha modificado la compañía o el apoyo que antes nos proporcionaba nuestro familiar.
- Anticipamos que el deterioro de nuestro familiar es irreversible y el propio desenlace de la situación de cuidados por medio del fallecimiento del familiar.
- Los conflictos y malentendidos dentro de la familia surgidos con respecto a la situación de cuidado o de otros aspectos derivados de dicha situación.
- Nos sentimos poco apoyados por los demás.
- Necesitamos más contactos sociales.
- Falta de satisfacción de otras necesidades personales.

Algunas consecuencias de la tristeza

La tristeza es un sentimiento normal dentro de los contextos de cuidado. sin embargo, es uno de los mayores enemigos de los cuidadores y del logro de un contexto exitoso de cuidados:

- Puede volverse crónica e inundar todos los aspectos de nuestra vida
- Puede derivar en enfermedades como la depresión.
- Tiene efectos demostrados en nuestra salud física y nos expone a un mayor riesgo de padecer enfermedades.
- Propicia la aparición y dificulta la gestión de otros pensamientos erróneos.
- La tristeza supone un gasto de energía enorme por sí sola. Nos deja menos energía y capacidades para cuidar a nuestro familiar y para cuidarnos a nosotros mismos.
- Conlleva desmotivación e incapacidad para tomar decisiones y adoptar proactivamente el control de la situación de cuidados y de nuestro propio plan vital.
- De manera escalonada, puede tener efectos en todos los aspectos de nuestra vida y generar situaciones no deseadas y que exijan un sobreesfuerzo para ser resueltas.

¿Cómo combatir la tristeza?

- Tolerancia con uno mismo. Entender que es un sentimiento normal y no caer en la autocrítica ni en sobreexigencias.
- Una de las mejores terapias contra la tristeza es intentar realizar todo aquello que la propia tristeza dificulta. El esfuerzo inicial que ello requiere será menos a medida que realicemos estas actividades y tendrá efectos positivos en cómo nos sentimos.
- Identificar en qué situaciones o momentos se sienten tristes o deprimidos y evitarlos en la medida de lo posible.
- Cuidar nuestro lenguaje. Especialmente en cómo nos hablamos a nosotros mismos. Evitar decirse a sí mismos frases del tipo “Las cosas deberían ser de otra manera”. En realidad, la realidad es como es y no “debería” ser de otra manera. Sí “puede ser de otra forma, pero debemos generar nosotros ese cambio”.
- Potenciar el sentido del humor
- Modificar nuestra realidad y resolver los problemas con determinación y proactividad, pero, no pretender resolver todos los problemas a la vez. Abordar un problema cada vez y, si nos resulta inabordable, dividirlo en partes más pequeñas y actuar sobre ellas de una en una.
- Realizar actividades gratificantes y que nos distraigan de los problemas puede ser un gran recurso para luchar contra los sentimientos negativos.
- El ejercicio físico nos libera de preocupaciones y nos provee de energía. Es un aliado importante.



- Impulsar las relaciones sociales satisfactorias y aparcar por un tiempo aquellas que nos exigen una fuerte implicación emocional. Priorice los contactos con gente activa y decidida y aprenda de su actitud tomándoles como referentes.
- Poner en claro todo lo que tenemos que hacer y todo lo que nos gustaría hacer. Ambos son igual de importantes. Intente llevar todo a cabo, como decimos, de manera escalonada y por partes: no abordando todo simultáneamente.

6. Los pensamientos erróneos y los problemas de salud

En este epígrafe, puede encontrar consejos para afrontar problemas de salud de naturaleza psicológica. Éstos pueden ser provocados gracias a la cronificación o a una prolongada mala gestión de los pensamientos y sentimientos erróneos.

Tratándose de enfermedades, debe ser siempre el especialista el que se haga cargo de diagnosticar y establecer un tratamiento. Éste puede ser de naturaleza psicológica, psiquiátrica o simultánea a ambas.

Por tratarse de enfermedades de orden psicológico, la actitud que adoptemos ante ellas y la determinación por resolverlas es fundamental. Estos son los consejos que le recomendamos adoptar ante las siguientes complicaciones:

La depresión

La depresión es una enfermedad mental que consiste en un trastorno del estado de ánimo *que afecta principalmente a la esfera afectiva: la tristeza patológica, el decaimiento, la irritabilidad o un trastorno del humor que puede disminuir el rendimiento vital: para cuidar al familiar, para cuidar de nosotros mismos y para tomar el control de nuestra vida.* (Adaptado de la definición en Wikipedia.)

Consecuencias de los trastornos depresivos

- 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.
- 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 una mala situación para tomar evaluar las situaciones y tomar las decisiones que haya que realizar.
- Tenderemos a abandonar nuestro propio cuidado.

¿Cómo actuar?

- 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.

Importante

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.

La ansiedad

La excesiva carga 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 padecer estados elevados de ansiedad. La ansiedad se siente como una sensación de angustia o miedo y deseo de huir sin relación necesaria con la realidad objetiva que nos genera ansiedad.

Síntomas y consecuencias

Podemos identificar que padecemos ansiedad si experimentamos:

- 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.
- Nauseas
- Debilidad.
- Irritabilidad.



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.

¿Cómo actuar?

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 nuestro estado ansioso 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.

Importante

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.

El estrés

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.

¿Por qué aparecen?

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.

Consecuencias y síntomas

En la esfera física:

- Cansancio elevado.
- Opresión en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Palpitaciones.
- Sudores frecuentes.
- Dificultad para tragar.
- Temblores.
- Dolores y tensión muscular.
- Caída del cabello.
- Mayores probabilidades de enfermar y padecer problemas de salud.

En la esfera psicológica y emocional:

- 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.
- Disminución de la autoestima.

En la esfera conductual:

- 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.
- Cambios en las relaciones sociales.
- Dificultad para tomar decisiones.

¿Cómo actuar?

- *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 mas estrés.*

www.SerCuidadora.org



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad