



# *El cuidado*

---

Dra Ana Carolina Gama Gonzalez.  
Médico especialista en geriatría

# Cuidar

- Es un arte y una técnica
- Es un acto de vida, cuyo objetivo no es otro que permitir que la vida continúe y se desarrolle. Marie Françoise Collière.

# Las virtudes de los cuidadores

Verena Tschuldin

- Saber hacer → tener conocimiento y competencia
- Saber dar confianza → ser honesto y veraz con la persona dependiente
- Tener compasión y coraje → estar cerca pero con firmeza y valentía

# Las virtudes de los cuidadores

- Tener esperanza → ayudarla a dotar su vida de un sentido positivo
- Tener humildad y paciencia → podemos aprender de todos, actitud de constante ayuda

# Las virtudes de los cuidadores

Oswaldo Rafael Guerra Zargarzau y Cira Bracho  
López

- Generosidad → actuar desinteresadamente y con alegría
- Sacrificio → esfuerzo extraordinario, beneficio en el futuro

# Video

- Algo queda

# Encuesta

Nunca – Rara vez – Algunas veces – Bastantes veces  
– Casi siempre

- ¿Piensa que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita?
- ¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para usted?
- ¿Se siente tenso cuando tiene que cuidar a su familiar y atender además otras responsabilidades?

# Encuesta

- ¿Se siente avergonzado por la conducta de su familiar?
- ¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?
- ¿Cree que la situación actual afecta de manera negativa a su relación con amigos y otros miembros de su familia?



# Encuesta

- ¿Siente temor por el futuro que le espera a su familiar?
- ¿Siente que su familiar depende de usted?
- ¿Se siente agobiado cuando tiene que estar junto a su familiar?
- ¿Siente que su salud se ha resentido por cuidar a su familiar?

# Encuesta

- ¿Siente que no tiene la vida privada que desearía debido a su familiar?
- ¿Cree que su vida social se ha visto afectada por tener que cuidar de su familiar?
- ¿Se siente incómodo para invitar amigos a casa, a causa de su familiar?
- ¿Cree que su familiar espera que usted le cuide, como si fuera la única persona con la que puede contar?

# Encuesta

- ¿Cree que no dispone de dinero suficiente para cuidar a su familiar además de sus otros gastos?
- ¿Siente que será incapaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?
- ¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?

# Encuesta

- ¿Desearía poder encargarse del cuidado de su familiar a otras personas?
- ¿Se siente inseguro acerca de lo que debe hacer con su familiar?
- ¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familiar?
- ¿Cree que podría cuidar de su familiar mejor de lo que lo hace?

# Encuesta

- En general: ¿Se siente muy sobrecargado por tener que cuidar de su familiar?

Mayoría algunas veces, alguna bastantes veces  
→ Sobrecarga del cuidador

# Sobrecarga del cuidador

- Estado de agotamiento emocional, estrés y cansancio.
  - Falta de sueño
  - De tiempo para sí mismos
  - Falta de libertad
  - Abandono de relaciones sociales y descuido de la propia familia nuclear
    - conflictos con otros familiares directos

# Sobrecarga del cuidador

- Síntomas físicos
  - Cansancio
  - Cambios en el apetito
  - Trastornos del sueño
  - Dolor
  - Molestias digestivas
  - Abuso, alcohol, cigarrillo, hipnóticos
  - Abandono del aspecto físico

# Sobrecarga del cuidador

- Síntomas emocionales
  - Tristeza
  - Culpa
  - Irritabilidad
  - Dificultad para concentrarse
  - Problemas de memoria



# Sobrecarga del cuidador

- Síntomas sociales
  - Desinterés por actividades de ocio
  - Aislamiento
  - Problemas intrafamiliares

# Causas de la sobrecarga

- Trastorno cognoscitivo avanzado
- Larga duración desde el diagnóstico de la enfermedad
- Síntomas como: alucinaciones, delirios, confusión, agresividad, agitación, negativismo, insomnio
- Múltiples enfermedades

# Causas de la sobrecarga

- Mala salud física previa
- Depresión previa
- Ausencia de círculo social y de apoyo sanitario adecuado
- Ausencia de otras actividades
- Bajo nivel económico
- Desconocimiento de la enfermedad y de su manejo práctico

# Recomendaciones

- Hable con su médico
- Hable con sus seres queridos y su familia
- Cuide su salud
- Infórmese sobre la enfermedad de su ser querido

# Recomendaciones

- Manténgase organizado
- Busque ayuda en la comunidad
- Únase a un grupo de apoyo
- Busque asesoría

- Que pasa cuando tengo que tomar la decisión de institucionalizar a mi familiar?
  - Sentimientos de culpa, tristeza, rabia, soledad
  - Inseguridad acerca de la calidad del cuidado
- Dedicación extrema → malentendidos, conflictos con el equipo cuidador
- Ajuste familia centro - integración

# Burn out de los trabajadores

- Síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal que puede ocurrir entre los individuos cuyo trabajo implica atención o ayuda a personas en situación de necesidad o dependencia y que lleva a una pérdida de motivación y que suele progresar hacia sentimientos de inadecuación y fracaso

Maslach y Jackson (1981)

# Burn out de los trabajadores

- Fase de estrés → desajuste entre las demandas laborales y los recursos.
- Fase de agotamiento → preocupación, tensión, ansiedad y fatiga.
- Fase de agotamiento defensivo → cambios en las actitudes y en la conducta.



# Burn out de los trabajadores

- Síntomas emocionales
  - Ansiedad generalizada y focalizada en el trabajo.
  - Depresión.
  - Irritabilidad, disforia.
  - Falta de motivación, baja satisfacción laboral, sentimientos de frustración profesional.
  - Deseos de abandonar el trabajo.

# Burn out de los trabajadores

- Síntomas conductuales
  - Absentismo laboral
  - Alteraciones de la conducta alimentaria
  - Disminución de la productividad
  - Falta de competencia
  - Deterioro de la calidad de servicio

# Para recordar.....

- TODOS tenemos que CUIDAR AL CUIDADOR
- [https://www.youtube.com/watch?v=kuyvOEVa\\_a78&list=RDskdPcpHMi4s&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=kuyvOEVa_a78&list=RDskdPcpHMi4s&index=7)