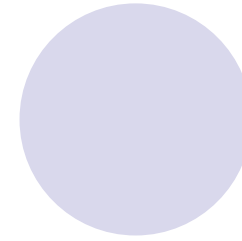
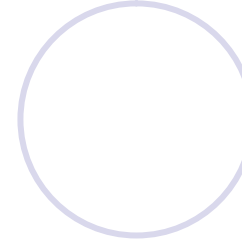
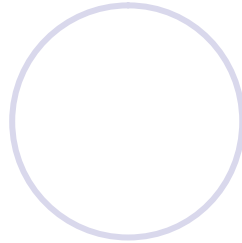
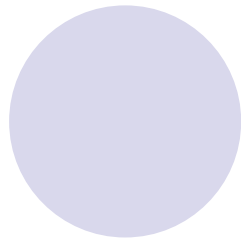


**ESCUELA DE CUIDADORES  
CITED**

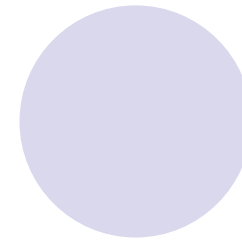
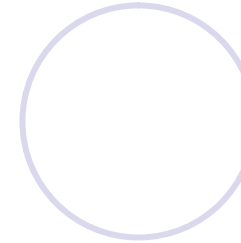
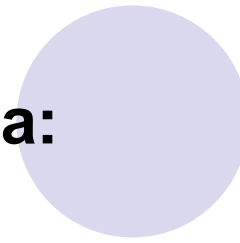


## **Manejo de la Carga del Cuidador**

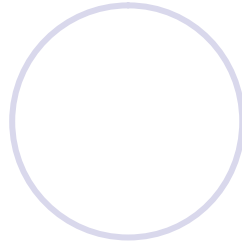
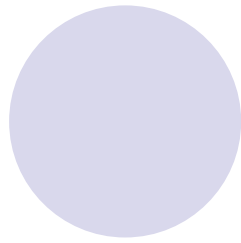
**Lic. Ana Margarita Espín**



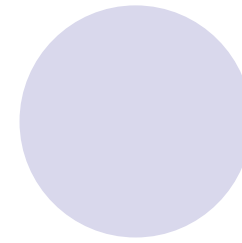
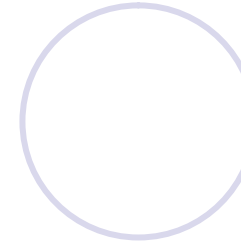
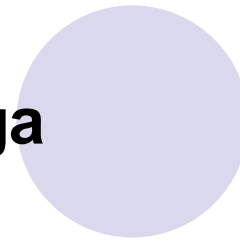
**Carga:**



Conjunto de problemas físicos, mentales y socioeconómicos que experimentan los cuidadores de enfermos crónicos y que pueden afectar sus actividades de ocio, relaciones sociales, amistades, intimidad, libertad y equilibrio personal.



## Carga



- **Objetiva:**

Cantidad de tiempo o dinero invertido en cuidados, problemas conductuales del sujeto, interrupción de la vida social, etc

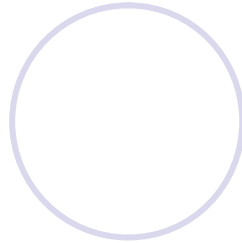
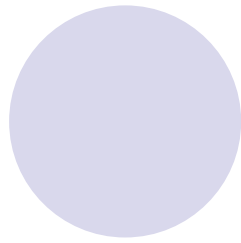
- **Subjetiva:**

Percepción del cuidador de la repercusión emocional de las demandas o de los problemas relacionados con el acto de cuidar.

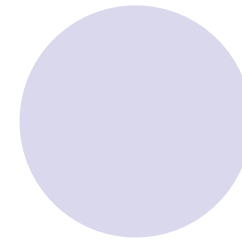
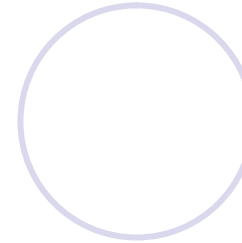
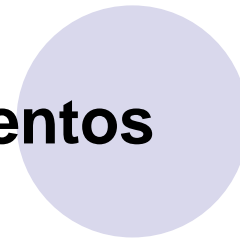


## **Problemas que se le presentan al Cuidador**

- Deficiente ayuda por parte de familiares
- Tiempo limitado de descanso y ocio
- Problemas económicos
- Insatisfacción de las necesidades propias
- Conflictos familiares
- Pérdida de relaciones sociales
- Dificultades laborales
- Desconocimiento de la enfermedad y su manejo
- Problemas conyugales



## Sentimientos



- Tristeza
- Cólera
- Vergüenza
- Soledad
- Culpa
- Inseguridad
- Frustración
- Resentimiento



## Principales alteraciones afectivas

- Trastornos del sueño
- Depresión
- Ansiedad




## Alternativas de ayuda al cuidador

- Atención médica y/o psicológica
- Enseñar estilos de afrontamiento más apropiados
- Enseñar habilidades para el manejo y cuidado
- Enseñar a relajarse
- Brindar ayuda en servicios sanitarios y sociales
- Brindarle información sobre la enfermedad y su manejo



## Consejos

- No abarque usted sólo el cuidado del paciente, desde el principio solicite la cooperación de otras personas
- No se sienta culpable de no haber dado al enfermo los cuidados que merece . Mañana lo hará mejor
- No centre su vida en el cuidado del enfermo, comparta su tiempo en otras tareas también importantes para usted
- No piense que usted es el único que sabe cuidar al enfermo
- Culpe siempre a la enfermedad y no al enfermo de sus conductas inadecuadas

- 
- Acepte el rol de cuidar como una obra realmente humanitaria
  - Tómese un descanso cuando se sienta agotado y/o agobiado
  - Solicite la ayuda de un médico y/o psicólogo en el momento que lo necesite
  - Documentétese acerca de la enfermedad
  - Realice ejercicios físicos y de relajación mental
  - Atienda su salud y cuídese usted mismo para poder cuidar mejor al enfermo
  - Relaciónese con personas que estén en su misma situación



## Declaración de Principios (ADI, 1999)

Los familiares cuidadores de una persona que padecen demencia deberán hacer evaluar sus necesidades, que deberán estar cubiertas.

Todos los que estén involucrados en el cuidado de personas que padecen demencia requieren información, educación y entrenamiento sobre los efectos de la enfermedad y cómo proveer cuidados



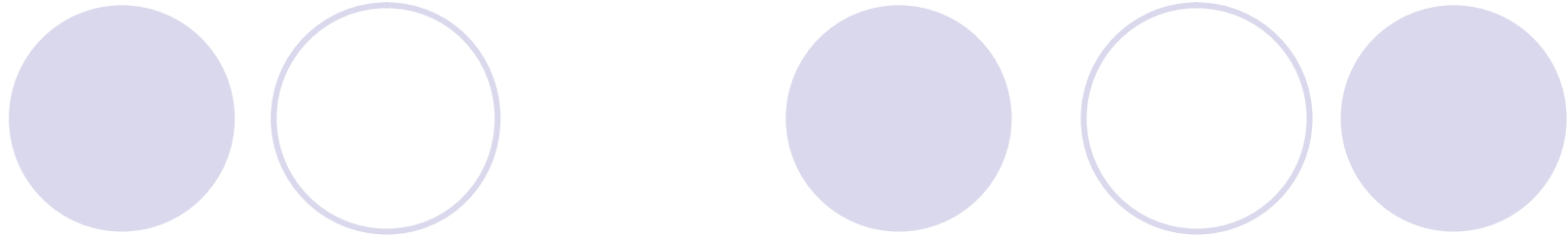
## Mensaje de un cuidador

El día que pude interiorizar que estaba enfrentándome con una enfermedad todo cambió, y no fue fácil, demoré más de 4 años en asumirlo porque el médico lo dice al momento del diagnóstico, pero no basta el saberlo hay que interiorizarlo.


Y entonces la madeja se desenreda:

No es que esté majadero- está enfermo

No es que no quiera.....- es que no puede porque está enfermo



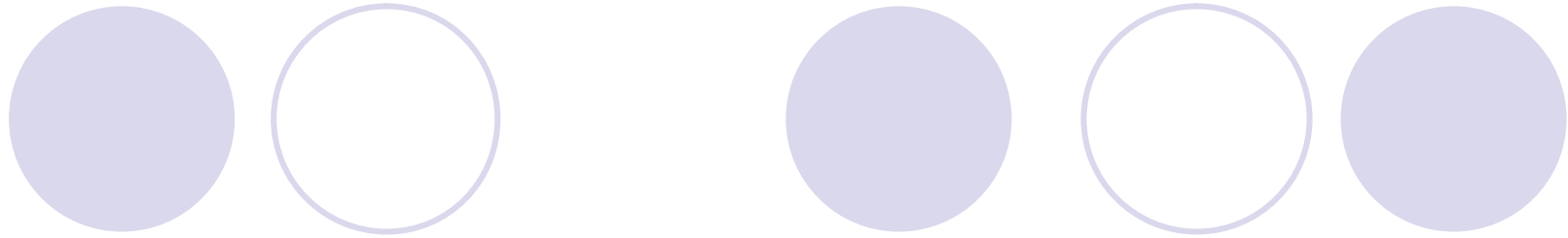
- No es un niño( ni como niño)- es un anciano enfermo  
No es que siempre fue así y ahora está peor- es que hace mucho que está enfermo, lo que yo no lo sabía  
No es que la situación está difícil- es que se va a poner peor  
No es que no pueda, que no dé más- es que tengo que seguir “ dando” y seguir “pudiendo”

- 
- Y ya parada aquí, pude tomar conciencia de:
    - que tenía que buscar información, toda la posible.
    - que tenía que buscar ayuda profesional
    - que tenía que buscar ayuda en familiares y amigos
    - que yo no me puedo enfermar,
    - que tengo que cuidarme para poder cuidar mejor
- Y cuando comencé a hacerlo, pude percatarme entonces que lo importante
- No es hacer- sino cómo
- No es dar – sino qué



En resumen la calidad del servicio, de la entrega, y que en la concreta lo único que tenemos que hacer es entregar AMOR, que es la única medicina efectiva y es el único alimento que desea y necesita.

Y cuando logres interiorizar esto y llegar por ti mismo a esta conclusión casi todo lo verás normal. Has visto a alguna madre lactante desesperarse, o quejarse o abrumarse o... Porque tiene que dar de comer de madrugada, lavar pañales, hacer papillas, etc



Cuando llega un bebé a una familia, la vida cambia para todos, es más difícil y es sencillamente diferente.

Cuando el anciano tiene una demencia pasa igual y hay que asumirlo de forma similar, puede que sea más difícil, que los alicientes sean mucho menores y el tiempo de duración mucho más largo; pero se puede.

¡Tú puedes!



ESCUELA DE CUIDADORES  
CITED