

Cuidado del cuidador

EL CUIDADOR

Riesgos para el cuidador: **Generales y específicos**

- Los riesgos para las mujeres y hombres que asumen con la tarea de cuidar a un adulto dependiente (en cualquier nivel de dependencia), a partir de la sobrecarga de trabajo, es tan sólo el comienzo de las complejas implicaciones que traen consigo estas demandas.

Riesgos para el cuidador: Generales y específicos

- "Es claro que en las últimas décadas las mujeres han tenido que asumir ambos trabajos enfrentando individualmente las barreras y conflictos de la simultaneidad de roles de género y los costos personales atribuibles a esto, de hecho la atención de salud al interior del hogar implica para la mujer una permanente postergación, subordinando constantemente su propia salud al bienestar de los demás"

Riesgos para el cuidador: Generales y específicos

- La lista de situaciones de cambio y con ello de posibles riesgos podría ser infinita, en éste apartado se presentan las siguientes categorías: (1) Riesgo físico, (2) Riesgo personal-social, (3) Riesgo psicológico, (4) Riesgo económico-laboral.

RIESGO FÍSICO

- Uno de los costos asociados a los múltiples roles de género que desempeñan las mujeres es su propia salud, lo que se traduce en consecuencias físicas para las cuidadoras, las cuales podrían variar de acuerdo al nivel de dependencia de las personas que se encuentran a su cuidado y sus propias condiciones psicológicas, biológicas y sociales, pues la cantidad de esfuerzo físico y exigencia corporal (asear, alimentar, cargar, trasladar, movilizar total o parcialmente), podrían incidir en distintos grados de deterioro, que afectaran a corto o largo plazo el bienestar general de la cuidadora.

RIESGO PERSONAL-SOCIAL

- Otro factor de riesgo para las mujeres cuidadoras está asociado a la dimensión personal-social de la tarea del cuidado, en donde podríamos incluir aspectos tales como: las relaciones de pareja, relación y cuidado de los hijos, abandono del trabajo, pérdida o cambio de empleo, sacrificar aspiraciones, metas e incluso todo un proyecto de vida.

RIESGO PERSONAL-SOCIAL

- "Para las mujeres que tienen pareja, deben reorganizar su vida y relación en torno a la persona que se cuida, lo que disminuye el tiempo que se comparte en pareja y con sus hijos.
- Las relaciones sociales se abandonan, pues el tiempo para actividades de esparcimiento y recreativas con amigos, así como para desempeñar cualquier actividad deportiva se abandonan generando deterioro y aislamiento social en la cuidadora.

RIESGO PSICOLÓGICO

- La sobrecarga del cuidado junto a otros compromisos que deben abandonar o asumir, se tornan igualmente estresantes para las mujeres cuidadoras, pues el cuidado se convierte en el eje central que confiere sentido a su cotidianidad, lo cual produce sensaciones de malestar, agobio, ahogo, exceso de trabajo, depresión, desesperanza, entre otras respuestas emocionales.

RIESGO PSICOLÓGICO

- El plano emocional es uno de los más afectados, en tanto las relaciones con la persona que es cuidada y el resto de la familia sufren deterioro progresivo en la medida que las actividades de cuidado aumentan y se prolongan en el tiempo.

RIESGO ECONÓMICO – LABORAL

- Para muchas mujeres el acto de cuidar, podría implicar renunciar a sus compromisos laborales y depender económicamente de otros miembros de la familia. Adicionalmente el costo asociado a la enfermedad del adulto mayor, podría comprometer el presupuesto familiar, si se requiere de equipos o servicios especializados, si padece alguna condición crónica y no se cuenta con los recursos suficientes para responder a las demandas médico-asistenciales.

RIESGO ECONÓMICO – LABORAL

- Por otro lado, el tiempo que se invierte en cuidar limita la oportunidad de buscar un empleo formal, y mientras más se prolongue el cuidado, más complejo resultará en el futuro reinsertarse en el mercado laboral.

- El burnout o desgaste emocional es un estado de agotamiento físico, emocional y mental, causado por involucrarse en situaciones emocionalmente demandantes durante un tiempo prolongado.
- El ser cuidadora o cuidador representa un evento estresante y cargado de tensión emocional.

Los efectos del burnout en las personas que proveen de algún tipo de cuidado son:

- Afecta negativamente la resistencia del o la cuidadora, haciéndolo más susceptible al desgaste.
- Favorece la respuesta silenciadora, que es la incapacidad para atender las necesidades o demandas tacitas de quien recibe los cuidados y terminan resultando abrumadoras.

El cuadro se agrava gradualmente con relación directa al tiempo de estar proveyendo cuidados. Es un proceso (más que un estado) y es progresivo (acumulación por contacto intenso y continuado). El proceso incluye:

1. Exposición gradual al desgaste.
2. Desgaste del idealismo ó sentido enriquecedor de la praxis.
3. Modificación en la percepción de logros.
4. En casos extremos manifestación de violencia y abuso dirigido a quien se cuida.

Síntomas en cuidadoras y cuidadores

- Físicos: fatiga, problemas del sueño, dolores de cabeza, impotencia, problemas gastrointestinales, entre otros.
- Emocionales: irritabilidad, ansiedad, depresión, desesperanza, etcétera.
- Conductuales: agresión, actitud defensiva, cinismo, abuso de sustancias, etcétera.
- Relacionados con la actividad: olvidos frecuentes en actividades sencillas, falta de rendimiento, manifestaciones de violencia, etcétera.
- Interpersonales: pobre comunicación, falta de concentración, aislamiento, etcétera.

Prevención

- Las estrategias para evitar el burnout han de incidir en el propio cuidador, en sus relaciones interpersonales, en el ámbito laboral y en la misma organización familiar.
- En el plano individual las estrategias para minimizar los efectos del burnout pasan por detectar y atacar las fuentes de estrés y es necesario el entrenamiento del cuidador en la solución de problemas, en la asertividad y en el manejo del tiempo libre.