

Cuidado del cuidador

EL CUIDADOR

¿Quién es?

- Se ha definido al *cuidador* como “*aquella persona que asiste o cuida a otra afectada de cualquier tipo de discapacidad, minusvalía o incapacidad que le dificulta o impide el desarrollo normal de sus actividades vitales o de sus relaciones sociales*” (Flórez Lozano et al, 1997, en De los Reyes M., 2001).

- Se establece la diferencia de los cuidadores directos, en ***cuidadores informales y formales***; "Los cuidadores **"informales"** no disponen de capacitación, no son remunerados por su tarea y tienen un elevado grado de compromiso hacia la tarea, caracterizada por el afecto y una atención sin límites de horarios.

- El apoyo informal es brindado principalmente por familiares, participando también amigos y vecinos. Se ha señalado la importancia del **cuidador principal** dicho rol es por lo general desempeñado por el cónyuge o familiar mujer más próximo. Los cuidadores principales o **primarios** (en la literatura también se conocen como cuidadores familiares), son los que asumen total responsabilidad en la tarea, pasando por diferenciaciones progresivas esta situación según la ayuda que reciban.

El cuidador

- A diferencia de los cuidadores primarios, **los secundarios** no tienen la responsabilidad principal del cuidado de los ancianos. Puede ser cualquier persona (familiar, amigo o incluso un profesional), sin embargo no esta depositada en esta persona la responsabilidad total de cuidado.

Funciones de los cuidadores primarios

Según lo establece la guía para personas cuidadoras de Zaintzea:

- Actividades de la casa (cocinar, lavar, limpiar, planchar, etc.).
- Transporte fuera del domicilio (por ejemplo, acompañarle al médico).
- Desplazamiento en el interior del domicilio.
- Higiene personal (peinarse, bañarse, etc.).
- Administración del dinero y los bienes.

Funciones de los cuidadores primarios

- Supervisión en la toma de medicamentos.
- Colaboración en tareas de enfermería.
- Llamar por teléfono o visitar regularmente a la persona que se cuida.
- Resolver situaciones conflictivas derivadas del cuidado (por ejemplo, cuando se comporta de forma agitada).
- Favorecen la comunicación con los demás cuando existen dificultades para expresarse.

Necesidades de los cuidadores

primarios

- **Descanso,**
 - **Ejercicio físico,**
 - **Alimentación ,**
 - **Expresión de emociones,**
 - **Apoyo familiar,**
 - **Información y Orientación.**
- **Continuidad de proyecto de vida.**
 - **Recreación y Ocio.**
 - **Atención psicológica especializada, y**
 - **Ayuda económica.**

Perfil del cuidador

Según la guía para personas cuidadoras de Zaintzea:

- La mayoría de los cuidadores son mujeres (83 % del total)
- De entre las mujeres cuidadoras, un 43 % son hijas, un 22 % son esposas y un 7'5% son nueras de la persona cuidada
- La edad media de los cuidadores es de 52 años (20 % superan los 65 años)

Perfil del cuidador

- En su mayoría están casados (77%)
- Una parte muy sustancial de cuidadores comparten el domicilio con la persona cuidada (60%)
- En la mayoría de los casos no existe una ocupación laboral remunerada del cuidador (80%)
- La mayoría de los cuidadores prestan ayuda diaria a su familiar mayor (85%)
- Gran parte de los cuidadores no reciben ayuda de otras personas (60%)

Perfil del cuidador

- La rotación familiar o sustitución del cuidador principal por otros miembros de la familia es moderadamente baja (20 %).
- Percepción de la prestación de ayuda: cuidado permanente.
- Una parte de ellos comparte la labor del cuidado con otros roles familiares como cuidar de sus hijos (17%).