

Reportaje

El desgaste en el cuidador Psic. Cliserio Rojas Santes

*«En caso de emergencia, bajarán mascarillas por encima de sus cabezas. Póngasela usted primero, y después al otro, aunque ese otro sea su propio hijo»
(mensaje de precaución en los aviones)*

Siempre que hablamos de un enfermo, sea cual sea la enfermedad, en la mayoría de los casos encontraremos a un cuidador junto a él (ya sea uno de los padres, un hijo, una hija, un hermano, esposa, esposo, un vecino o algún miembro del equipo de salud). Este cuidador está al pendiente del transcurso de la enfermedad, haciéndose cargo de las visitas al médico, los tratamientos y el cuidado general del paciente; tarea nada fácil y que se dificulta aún más si no hay quien proporcione apoyo para el cuidador. Es por ello que se debe tener mucha precaución con esta persona, pues en lugar de un enfermo pudiéramos a llegar a tener dos, uno real y otro potencial.

Síndrome de desgaste profesional

El síndrome de desgaste profesional o *burn-out*, como se le ha llamado, no es otra cosa que el deterioro físico y emocional provocado por la constante atención a personas con enfermedades que requieren mucha atención, pocos o nulos resultados del cuidado, y que tiene repercusión no sólo en el individuo sino en las relaciones que éste mantiene con las personas de su entorno.

El cuidador principal, como llamaremos a la persona que está al frente de los cuidados, generalmente llega ahí por dos opciones: la primera, por decisión propia (querer estar cerca, alguna culpa inconsciente o por recibir alguna compensación, ya sea económica o emocional); la segunda -la más pesada-, porque no hay quién le ayude. En ambas se debe tener cuidado, ya que las expectativas del cuidado tienen que ver con el tipo de enfermedad, personalidad del paciente, el tipo de tratamiento, las redes de apoyo con las que cuente, etcétera, y es también muy importante cómo asume su propio cuidado.

Después de un tiempo, el cuidador principal puede sentirse cansado, con malestares físicos, malhumorado, desilusionado, pero sobre todo hastiado de no ver resultados significativos; la presión de los demás miembros de la familia hace que él (ella, en la mayoría de los casos), a su vez, se presione y cree una dependencia hacia el enfermo. Cuando esto ocurre, es signo de que el cuidador se está desgastando.

Síntomas

Son tres los elementos que permiten saber si estamos desgastados:

1. AGOTAMIENTO FÍSICO Y EMOCIONAL. Es el sentimiento de cansancio y malestares físicos, acompañados de una fácil irritación y sentimientos de inutilidad en el cuidado del enfermo.
2. LA DESPERSONALIZACIÓN. Es la llamada 'deshumanización', la insensibilidad ante las necesidades del enfermo.

3. BAJA AUTOESTIMA. Se refleja en la falta no sólo de motivación, sino de sentido en el cuidado del enfermo.

Estas tres características nos dan una idea clara de lo importante que es prevenir el desgaste del cuidador, ya que ese enfermo oculto (cuidador principal), nos puede dar una sorpresa no muy agradable al caer enfermo, al igual que el paciente.

Prevenir

Es necesario informar y formar a las familias para prevenir este desgaste, ya que si se hace una intervención oportuna, se pueden evitar muchos problemas posteriores, además de que los lazos familiares se pueden entrelazar de una manera mucho más sólida.

Si tenemos un enfermo en casa, debemos seguir estas recomendaciones:

- Infórmate perfectamente del diagnóstico y pronóstico de tu familiar enfermo.
- Pregunta respecto de los cuidados que debes tener, ya sea físicos, nutricionales o emocionales.
- Recuerda que el enfermo sigue siendo una persona: fomenta su autonomía, es bueno para él y también para ti.
- Asegúrate que tus familiares conozcan los detalles de los dos puntos anteriores.
- Planea un calendario de cuidados con tus familiares más cercanos.
- Dentro del plan de cuidados toma en cuenta los días de descanso, para que te despables un poco.

Algunos cuidadores principales se quejan de la falta de apoyo de sus propios familiares. En ese caso trata de auxiliarte del equipo de salud, para que ellos expliquen la necesidad de apoyo a todo el núcleo familiar; también puedes buscar grupos de voluntariado o servicios parroquiales que haya en tu comunidad, ahí podrás encontrar algún tipo de ayuda y descansar un poco. Hay muchas opciones de apoyo en diferentes sentidos, sólo busca y seguro encontrarás algo que se acerque a tus necesidades.

Por otro lado, si tú sientes que ya estás desgastado y cansado (como puede suceder, también, en un proceso de adaptación «normal» a la enfermedad), no lo dejes al lado. Administra tu tiempo, por salud tuya y de tu propio familiar enfermo. Conversa con el equipo de salud. Toma orientación psicológica, pues seguramente hay áreas que debes reforzar, como la autoestima, asertividad y seguridad, actitudes que te harán dar un mejor servicio a quien tu cuidas. El desgaste profesional no es solamente estrés, o tensión por el cuidado del enfermo. Abarca muchas más áreas: la física, la psicológica, la social y la espiritual. La respuesta debe ser lo más integral posible.