

Rincón médico

Lo que el cuidador no sabe cuidar...

Dra. Luz Elena Navares Moreno

Siempre quedará La duda: «si hubiera hecho más...»

Entender que la vida de las personas que atienden a un enfermo o a una persona anciana dependiente, puede verse afectada de muchas maneras, nos enseña a cuidarnos mejor. No podemos engañarnos con «falsos supuestos válidos», como cuando mencionamos: «A pesar de cuidar de mi papá o mi mamá día y noche sin descansar, para mí es una experiencia muy satisfactoria, porque tengo la oportunidad de cuidar a alguien que me ha dado tanto, que amo y que en estos momentos me necesita».

Diríamos que este estilo de vida, tan noble, donde definitivamente ayudamos a unas personas, termina afectando a otras, que son los cuidadores, cuando no se realiza con medida y sí con exceso. Debemos tener presente en nuestra mente esta realidad: para seguir cuidando a este ser amado, primero tenemos que aprender a cuidarnos a nosotros mismos, y aprender a observar esos focos rojos, que hablan de los riesgos que corre nuestra salud integral, para que tomemos las medidas necesarias y evitar mayores complicaciones. Seamos objetivos y no minimicemos esos cambios que se empiezan a dar cuando somos cuidadores. A continuación mencionaré algunos de estos factores de riesgo, para que los reconozcamos y prevengamos.

Deterioro de la salud física

Es muy común en los cuidadores el cansancio físico y sentir que su salud ya no es la misma. De hecho existen estudios donde se comprueba que tienden a acudir más al médico y tardan más en recuperarse, que las personas que no son cuidadoras. Si a esto añadimos que la edad de los cuidadores es en promedio de 52 a 65 o más años, observamos que es la etapa donde precisamente empiezan los cambios del envejecimiento, como disminución de la fuerza muscular, dificultad para realizar ciertos movimientos, etcétera, incrementando el riesgo de padecer más deterioro y más enfermedades. Entre los órganos y sistemas más afectados están:

1. Trastornos osteo-musculares y dolores asociados (cintura, brazos, piernas, etcétera.)
2. Enfermedades cardiovasculares.
3. Trastornos gastrointestinales.
4. Alteraciones del sistema inmunológico.
5. Problemas respiratorios.

Es muy triste saber que, a pesar de presentar alta incidencia de problemas de salud, muchos cuidadores no suelen acudir con el médico, aún reconociendo padecer tales trastornos (Crespo et al, 2003).

«No tengo tiempo para cuidarme»

- No dormir lo suficiente. Sin un sueño reparador, se comienza a tener una multitud de problemas: falta de atención, mayor propensión a los accidentes, irritabilidad; somnolencia en situaciones peligrosas, como al cocinar, manejar, planchar, etcétera. La falta de sueño es

un problema frecuente entre los cuidadores porque muchas veces cuidar a un familiar significa atenderlo también por la noche, provocando un aumento de la tensión emocional y una mayor fatiga del cuidador.

- Alimentarse de manera inadecuada. Es la forma más fácil de quitarle toda la energía al cuerpo y, entonces sí, provocar un problema mayor.
- No realizar ejercicio físico.
- Abusar del tabaco o alcohol; no vacunarse, automedicarse, e incumplir los tratamientos médicos, etcétera.

Conflictos en las relaciones familiares

Generalmente, como consecuencia del cuidado, aparecen los conflictos familiares por causa de la toma de decisiones, ya sea respecto al paciente o por diferencias con el cuidador principal. De igual manera, se producen mayores tensiones, sobre todo si existen adolescentes, con la llegada de una persona enferma o mayor, que afecta toda la dinámica familiar.

Dejar de trabajar afecta la situación económica

- Mantener el trabajo y ser el cuidador principal es una tarea bastante difícil. A veces se llega a la necesidad de renunciar al trabajo, o en algunas ocasiones se tiene la sensación de abandonar a la persona, creando sentimientos de culpa.
- Tener a un familiar enfermo en casa, por lo general, genera gastos y costos que muchas veces no se pueden afrontar.

«No tengo tiempo libre»

Asumir el papel de cuidador dificulta continuar con las actividades de ocio, como jugar, practicar deportes, salir con las amistades, leer, etcétera. Esto genera sentimientos de culpa, impotencia y tristeza, y lleva en muchas ocasiones al desaliento y el aislamiento.

«Me siento más enojado/a y deprimido/a»

- Porque no hay quien me entienda, y en mi familia todos están enojados.
- Porque no hay quien me apoye en el cuidado de mi familiar y me siento física y mentalmente agotado/a. Todos los días es lo mismo.
- Porque es injusto todo esto que me sucede, parece que soy el/la único/a hijo/a.

Algunas propuestas de solución

Es indispensable marcar los límites de nuestras actividades y entender que nuestras necesidades son tan importantes como las de los demás, por lo tanto, no debemos sentir ninguna culpabilidad cuando las atendemos o nos «chiqueamos». Cuidarnos a nosotros mismos nos dará una dosis extra de energía y evitaremos caer enfermos física o psicológicamente.

Para organizarnos es importante saber que pedir ayuda es una opción, que nos beneficiará en muchos aspectos, y no debe interpretarse como dejar de realizar mis funciones, sino dar un paso más en la organización eficiente de nuestro diario vivir, con aquellos que también deben intervenir en el cuidado del paciente. La ayuda no es un apoyo sólo en el trabajo

físico, sino un aliciente y una vía de escape de nuestras tensiones. Así pues, compartir la responsabilidad nos da la posibilidad de compartir miedos y soluciones.

La tarea de cuidar a un familiar no tiene por qué ser sólo de una sola persona.

Organizarnos con la familia y el entorno

De nuevo insistimos en el concepto de ‘pedir ayuda’. Entender que pedir ayuda y organizarnos con nuestro entorno, no tiene nada que ver con exigir nada a nadie, sino valorar la mejor manera de hacer las cosas con la gente que tenemos cerca y que tiene la disposición para ayudar.

Es posible que recibamos un ‘no’ por respuesta, pero debemos tomarlo como lo que es: «con esa persona no puedo contar»; busquemos otras alternativas.

Es interesante que aprendamos a expresar las razones que consideramos importantes para pedir apoyo; es decir, no estamos exigiendo nada, simplemente es compartir las obligaciones: «Me gustaría que te hicieras cargo de mamá para que yo pueda salir a hacer otras cosas un par de veces a la semana», por ejemplo. Además, manifestar nuestro estado físico y emocional es parte de la realidad que vivimos, y es importante hacérselo ver a las otras personas para que comprendan la situación. Es posible llegar a un acuerdo de manera que todos/as salgamos beneficiados/as, encontrar el punto intermedio y llegar a una solución para todos/as.

No descuidarme como persona y afrontar sentimientos negativos

- Intenta dormir lo suficiente; mantén una buena alimentación; no descuides tus relaciones sociales y aficiones; organiza tu tiempo, etcétera.

- Trata de enfrentar la realidad y asumir que somos personas con límites; es esencial para superar los malos momentos. Si consideremos que algo va mal, necesitamos poner en marcha mecanismos para solucionarlo.

- Los sentimientos tanto negativos como positivos influyen en gran medida sobre nuestra labor de cuidadores. Los aspectos positivos nos dan la fuerza para llevar la situación de una manera mucho más optimista y productiva, Por otro lado, es importante prestar atención a sentimientos negativos, tratar de superarlos y aprender a manejarlos: frustración, cansancio, tristeza, agotamiento, depresión o cualquier enfermedad...

Eso nos hace fuertes y nos permite crecer como personas. No es fácil ver cómo un ser querido va perdiendo sus capacidades, afectando de alguna forma la relación habitual con él, pero si nos tomamos el tiempo para saber y conocer cuál es la problemática de salud, lo que sucederá después, nos ayudará a estar más preparados en aceptar su deterioro y hacer, en la medida de nuestras posibilidades, sus momentos más agradables y esta situación más positiva.

Necesitamos tiempo, el necesario, para ver otras alternativas. Las cosas no se pueden solucionar de un día para otro. Es una carrera larga y de resistencia, donde todo necesita planearse a corto, mediano y largo plazo.

Cuando nos enfrentemos a momentos de tristeza debemos identificar el motivo. Habrá situaciones que no se podrán cambiar, pero sí reinterpretar, es decir, «quizás ya no pueda salir a pasear con mi marido porque su estado físico no se lo permite, pero puedo encontrar otras actividades que compartir con él». Debemos darnos una tregua y saber qué y hasta dónde podemos hacer, y no intentar ir más allá.

A veces los sentimientos de culpabilidad acuden a nosotros sólo para entorpecer la buena marcha de las cosas. No debemos dejarnos llevar por ellos. Es habitual que la cuidadora se plantee la responsabilidad en relación a la enfermedad o a la manera en que puede afrontarla.

En definitiva, la receta mágica no existe, pero el análisis y la reflexión objetivos de la realidad que nos ha tocado vivir son la mejor ayuda para discernir sobre lo que es mejor o peor en cada momento. La tristeza y la culpa, lejos de ayudar, nos bloquean. Intentar poner en marcha algunos de estos mecanismos nos puede ayudar y, si no sabemos luchar contra ellas, siempre tenemos profesionales que nos pueden ayudar a superarlas.