

## **PACIENTE ACTIVO**

# **CUÍDATE CON TU ENFERMEDAD QUÉ ES EL CUIDADO**

### **QUÉ ES EL CUIDADO**

Las personas necesitamos atenciones desde que nacemos hasta que morimos. Cuidar es acompañar, es escuchar, es atender, es velar, es amar. Cuidar es imprescindible para la vida.

El envejecimiento de la población conduce a un aumento considerable del número de personas que sufren una situación de dependencia y necesitan alguien que las ayude continuamente para la realización de las actividades de la vida diaria. Las personas cuidadoras de personas con problemas de autonomía sufren también una gran carga derivada de este cuidado..

### **3 PREGUNTAS SOBRE EL CUIDADO**

#### **¿Quién asume el cuidado?**

La persona cuidadora principal es la que organiza y gestiona los cuidados, habitualmente una persona del entorno familiar, aunque no siempre sea así. Son personas cuidadoras no profesionales, que deben asegurar los cuidados a las personas dependientes.

Tradicionalmente el rol del cuidado lo asumen las mujeres. El coste que asumen las mujeres en sus vidas por el hecho de ser cuidadoras es elevado en términos de salud, calidad de vida, acceso al empleo y desarrollo profesional, relaciones sociales, disponibilidad de tiempo propio y conlleva en ocasiones repercusiones económicas no favorables para la mujer cuidadora y su entorno familiar.

#### **¿Qué acciones implica el cuidado de una persona dependiente?**

El cuidado implica acciones que identificamos como cuidados físicos: aquellas destinadas a mantener una alimentación adecuada, la temperatura corporal adaptándose al ambiente, hábitos de higiene corporal o del hogar, la evitación de posibles peligros y accidentes, sin olvidar todas aquellas otras actividades tan fundamentales para el mantenimiento de una vida armónica y saludable como son el desarrollo emocional y afectivo, las relaciones sociales y el entretenimiento.

#### **¿Puedo sentir sobrecarga por cuidar a una persona dependiente?**

Sí, la persona cuidadora está sometida a una gran presión y obligada a satisfacer una gran demanda de cuidados, aunque en muchas ocasiones pueda no estar preparada para hacerlo.

El cuidado diario lleva a una situación de sobrecarga. Se define como sobrecarga a aquella carga emocional, física, social y económica que se produce como

resultado de cuidar a un familiar o conocido con enfermedad crónica o discapacidad. La sobrecarga comprende alteraciones físicas, psicosomáticas y emocionales. Entre las más frecuentes se encuentran: fatiga, insomnio, dolor de cabeza, dolor de espalda, problemas gastrointestinales, depresión, ansiedad y un deterioro de la función inmune.

## **5 ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL CUIDADO DE UNA PERSONA DEPENDIENTE**

- El cuidado puede tener consecuencias negativas, pero también consecuencias positivas para ti, como el bienestar emocional, sentido de coherencia, satisfacción con el cuidado, crecimiento personal, sensación de control y la gratificación.
- Comprender qué te está pasando puede ayudarte a ti y a tu familia a organizar el futuro de la mejor forma posible, a adaptarte a la nueva situación y a tomar tus propias decisiones respecto a la situación para facilitar un afrontamiento efectivo de la misma.
- Intenta no culpabilizarte. La acción de cuidar a una persona es la mayor muestra de solidaridad y entrega que existe. Reconóctete como una persona valiosa y generosa que contribuye al mantenimiento de la vida.
- Procura dedicarte tiempo para cuidarte tú. Recuperar lo antes posible las rutinas intentando adaptar los cuidados a tu modo de vida es importante para volver a tener una sensación de normalidad.
- Las estrategias de afrontamiento, los sentimientos positivos y el apoyo con que se cuenta pueden actuar como mediadores de los efectos estresores que influyen en el bienestar de la persona cuidadora.

## **5 FACTORES QUE PUEDO MODIFICAR PARA MEJORAR MI CONDICIÓN COMO PERSONA CUIDADORA**

- Mantén una alimentación saludable
- Practica regularmente actividad física
- Descansa lo necesario y duerme bien
- No fumes
- No bebas alcohol

## **4 RAZONES PARA SER UNA PERSONA ACTIVA CUIDADORA**

### **1. Tendrás más independencia y autoestima**

Tu manejo de la situación mejorará aplicando los consejos y recomendaciones que compartiremos en el programa..

### **2. Te sentirás mejor**

Tu sensación de bienestar mejorará aplicando los cambios que compartiremos en el programa.

### 3. Tendrás más herramientas para cuidarte y cuidar

Al incorporar hábitos de vida saludables, podrás mejorar tu calidad de vida y la de la persona que cuidas.

### 4. Estarás acompañado/a

Tendrás la ayuda de otras personas con tu misma situación y de profesionales de la salud para resolver tus dudas y compartir experiencias.

### APÚNTATE A UN TALLER

Constan de 6 sesiones para entender y afrontar mejor tu rol de persona cuidadora. Trataremos los siguientes aspectos: Cuidar: ¿qué es? Sentimientos que genera y cambios que implica, afrontar el proceso de cuidar, autocuidado y estrés, despertando emociones, afectividad y autoestima, habilidades personales para afrontar situaciones, la importancia de la comunicación, poner límites al cuidado, cuidar la propia salud, recursos sociales y asociaciones de personas cuidadoras, plan de acción.