

Informe especial de la Fundación Saldarriaga Concha

CUIDADO CON EL SÍNDROME DEL CUIDADOR

- Cuando se decide o se tiene la obligación de hacerse cargo de una persona mayor por su avanzada edad y/o estado de salud, es necesario que el cuidador se prepare física y mentalmente para desarrollar esta labor ya que, de no hacerlo, el cuidador puede llegar a afectarse mental y físicamente.
- Dedicar la mayoría de su tiempo a atender necesidades ajenas, llega a generar niveles de estrés que conllevan a padecer el Síndrome del Cuidador, es decir *“el conjunto de problemas de orden físico, psíquico, emocional, social o económico que pueden experimentar los cuidadores de adultos incapacitados. Se trata de la percepción subjetiva de una respuesta multidimensional a factores estresantes”*.
- Aunque no existe un registro claro sobre cuántas personas mayores han sido maltratadas por sus cuidadores voluntaria o involuntariamente, sí es claro que la falta de atención y apoyo hacia las personas que realizan esta labor incrementan los riesgos de que un mal proceso desencadene lesiones en la persona que se encuentra bajo el cuidado de alguien más.
- *“Los cuidadores familiares son en un 82.8% mujeres y el 52.5% tienen entre 40-59 años”* Según el estudio *“La salud física y psicológica de las personas cuidadoras: comparación entre cuidadores formales e informales”*

Bogotá D.C. mayo de 2013. En el proceso de envejecimiento, algunas personas mayores pueden llegar a un punto de desgaste físico y mental en el que requieren cuidados y atenciones especiales, esto implica la exigencia de tener una persona dedicada a atender sus necesidades. Allí inicia el dilema familiar entre enviarlo a un centro de cuidado especializado o realizar esta labor en casa, para el segundo de los casos se pueden presentar grandes dificultades en el proceso si no existen los conocimientos necesarios, no solo a nivel médico, sino además con una preparación psicológica adecuada.

Cuando un familiar decide o tiene la obligación de hacerse cargo de una persona mayor por su avanzada edad y/o estado de salud, debe prepararse para desarrollar esta labor. Esta preparación implica desde una capacitación en cuidados médicos hasta un entendimiento y organización sobre la repartición de las labores ya que, de no hacerlo, el cuidador puede llegar a afectarse mental y físicamente.

“El cuidar a otro involucra la vida misma del cuidador que se ve inmerso en las situaciones propias de dolor, limitación, alegrías, cambios, experiencias y dificultades que presenta

una persona que requiere cuidado” Lina María González, médica psiquiatra con trabajo en adulto mayor y consultora del tema para la Fundación Saldarriaga Concha.

Síndrome del cuidador

Desarrollar la labor de cuidador requiere un alto grado de paciencia. Dedicar la mayoría de su tiempo a atender necesidades ajenas, llega a generar niveles de estrés que conllevan a padecer el Síndrome del Cuidador, es decir *“el conjunto de problemas de orden físico, psíquico, emocional, social o económico que pueden experimentar los cuidadores de adultos incapacitados. Se trata de la percepción subjetiva de una respuesta multidimensional a factores estresantes”.*

Según Lina María González, *“este síndrome se desarrolla a través del tiempo y se presenta en las personas que asumen el cuidado en particular de una persona que presenta algún tipo de limitación o dependencia, se va desarrollando paulatinamente y al ir asumiendo actividades que implican de manera continua carga física y psíquica”.*

Lo preocupante es que, según la Fundación Farmaindustria, de España, en su investigación *Cuidar al Cuidador “El 85 por ciento de los cuidadores de personas mayores o dependientes tiene síntomas de lo que se conoce como el “síndrome del cuidador quemado”, una dolencia que conlleva problemas de salud física y psicológica”.*

Es necesario puntualizar que se da una mirada hacia las cifras de España, porque en Latinoamérica, no existe un registro sobre esta situación, ni una entidad que esté a cargo de realizarlo. Sin embargo, las características en que se desarrolla la labor de un cuidador en España son similares a las que se identifican en Colombia, por ello se toman como punto de referencia las cifras halladas en esta región del mundo.

El perfil del cuidador

Según el estudio *“La salud física y psicológica de las personas cuidadoras: comparación entre cuidadores formales e informales”*, realizado en España, los cuidadores familiares son en un 82.8% mujeres y el 52.5% tienen entre 40-59 años.

A esto hay que añadir que la mayoría (un 43%) tienen estudios primarios y un 73.1% no están ocupados. El cuidador principal suele ser una mujer (hija en cerca del 50%, esposa en más del 10% y nuera en el 8% de las ocasiones) de mediana edad, y que no trabaja fuera del hogar (el 44.2% se dedica, además, a las tareas del hogar).

El rol de la familia es vital para el cuidador y para la persona mayor

El apoyo de familiares o actores externos, además de las diferentes capacitaciones, permiten que el cuidador prevenga este padecimiento que puede llevarlo a un punto límite de estrés, en el que el más afectado será la persona mayor que está a su cargo.

“Después de un tiempo de desempeñarse como cuidador, la persona que realiza la labor puede llegar a vivir un proceso de fatiga mental y física, muchas veces se genera un abandono de sí mismo en sentido de omitir prácticas o cuidados que debería mantener vivos y constantes. Las acciones que realiza el cuidador pueden llegar a una sobrecarga, principalmente cuando la labor se deja en manos de un solo integrante de la familia”. Resalta Leonor Luna, profesora de envejecimiento y vejez de la Universidad Nacional de Colombia.

Sandra Bulla, es una mujer de 45 años de edad que cuida de su padre José Enrique Bulla desde hace 3 años. Hace 4 años su esposa murió, generándole un decaimiento emocional muy grande, según afirman sus hijas. José Enrique es un hombre de 80 años de edad que sufrió una trombosis tres meses después de enviudar, esta enfermedad le generó un deterioro físico que lo llevó a requerir el uso de una silla de ruedas para su movilización, y una condición médica que demanda cuidados y atenciones permanentes.

Dentro de las labores que realiza Sandra están: bañarlo diariamente, alimentarlo, ayudarlo con sus necesidades fisiológicas, movilizarlo en la silla de ruedas y cambiarlo constantemente de posición para evitar daños en su cuerpo. Según Sandra, la tarea más difícil y para la que requiere apoyo diario es ponerlo en la silla de ruedas debido a que el peso no le permite hacerlo sola, sin embargo, el aprendizaje ha ido más allá.

“Lo más difícil del proceso ha sido aprender sobre los cuidados médicos que él necesita por su condición, casi puedo decir que me he convertido en enfermera. Aprendí cómo debo tratarlo, cómo cambiarlo y cómo darle lo que necesita, el proceso ha sido largo porque hay que aprender de todo un poco”. Afirmó Sandra.

El cuidador debe...

- Identificarse con lo que hace.
- Tener convicción sobre la ayuda y el acompañamiento que le puede brindar a la persona, no hacerlo por obligación.
- Cada persona requiere una atención diferenciada.
- Tener una capacitación sobre primeros auxilios.
- Contar con el apoyo de la familia.
- Ser una persona paciente y tolerante para desarrollar las actividades que implican el ser cuidador.

Y aunque ella resalta que todo lo hace con el amor de hija, reconoce que este rol de cuidadora también la ha llevado a someterse a algunas restricciones. El tiempo es un

factor que debe tener en cuenta cada vez más *“si voy a salir de paseo, necesito coordinar con mis hermanos para que alguno lo cuide, de no ser así, no puedo dejarlo, aunque no hay problemas económicos porque mi papá tiene dos pensiones, el tiempo que le dedico a las cosas que hago diariamente se limita a los espacios que me queden entre los cuidados y atenciones que él requiere”*.

Por situaciones como las que vive Sandra, los expertos recomiendan que las labores que demanda el cuidado de una persona mayor sean repartidas entre todos los integrantes de la familia. El estrés de realizar trabajos para los que no se está preparado como por ejemplo, los cuidados generales de higiene y los requerimientos alimentarios de quien está bajo el cuidado de alguien más, se refleja en sus acciones diarias e incluso, hay situaciones que llevan al cuidador a agredir a la persona mayor.

“Es fundamental que las familias se involucren en el proceso de apoyo del adulto mayor y se generen estrategias conjuntas y comunes de cuidado que permitan que esta acción no recaiga sobre una sola persona, es fundamental que se promuevan acciones que permitan mantener buenos patrones de sueño y alimentación, realización de ejercicio físico, actividades de ocio, lúdicas y de descanso, junto con actividades fuera de casa, favorecer redes de apoyo y fomentar las propias”. Afirmó la doctora González.

Situaciones de abuso y maltrato involuntarios¹

“Existen muchas familias con personas mayores que sufren trastornos difíciles de manejar, y en este punto esas familias pueden llegar a constituirse en una amenaza, en un riesgo de maltrato para el adulto mayor” asegura la profesora Luna, quien también reitera la importancia de cumplir con características específicas que reducen el riesgo de maltrato.

“El primer paso para capacitarse es borrar imaginarios, la gente piensa que cuidar a un anciano es como cuidar a un niño. Sin embargo, más que cuidado, lo que se requiere es una mayor atención y acompañamiento”, agrega Luna.

Tenga en cuenta que...

Las cifras de violencia contra el adulto mayor reflejan su verdadera situación.

Primer trimestre 2013:

Homicidio: 96 casos
 Violencia Intrafamiliar: 332 casos
 Violencia Interpersonal: 829 casos
 Delito sexual: 10 casos
Fuente: Medicina Legal

Total año 2011:

Muertes accidentales: 831
 Accidentes de tránsito: 1115
Fuente: Forensis 2011

¹ El cuadro en el que se presentan las cifras de violencia o accidentes en los que la víctima es una persona mayor, refleja que, aunque no requiera cuidado específico, el que una persona mayor vaya a un banco sola o cruce una calle sola, es evidencia de que se necesita de un cuidador para realizar un acompañamiento parcial, debido a que el desgaste físico y mental del adulto mayor lo pone en riesgo al desarrollar diferentes actividades dentro y fuera del hogar.

Aunque no existe un registro claro sobre cuántas personas mayores han sido maltratadas por sus cuidadores voluntaria o involuntariamente, sí es claro que la falta de atención y apoyo hacia las personas que realizan esta labor incrementan los riesgos de que un mal proceso desencadene lesiones en la persona que se encuentra bajo el cuidado de alguien más.

Según el reporte de Medicina Legal, en el primer trimestre de este año se han presentado 332 casos de violencia intrafamiliar, en los que la víctima fue una persona mayor. En el mismo informe se muestra que 829 casos de violencia interpersonal donde la víctima es una persona mayor se registraron en el mismo periodo.

Apoyar la labor del cuidador garantiza mayor calidad en la labor

El apoyo que requiere quien realiza la labor de cuidador no se limita al acompañamiento familiar, desde los gobiernos locales se deben generar redes de apoyo que impulsen actividades en las que se involucre a los adultos mayores que aún pueden movilizarse por sí solos y que promuevan un envejecimiento saludable para que de esta manera, sean menos los cuidados que requieran.

Sin embargo, no solo se requiere un apoyo para la persona mayor en cuanto a la generación de estrategias desde el gobierno. El cuidador requiere espacios en los que reciba una guía adecuada de la manera en que se debe llevar a cabo esta labor, para evitar afectaciones en él y en la persona que tiene bajo su cuidado.

Las recomendaciones de los expertos también se enfocan en que, cuando una persona que cuida a un adulto mayor se siente afectada física y mentalmente por el desgaste que esta labor le genera, debe buscar, en primer lugar, el acompañamiento médico desde el área corporal hasta el área psicológica, esto se hace con el fin de evitar una afectación en la salud del cuidador que lo lleve no solo a padecer el “Síndrome”, sino a generar una situación delicada que perturbe a la persona mayor.

Son necesarios los espacios en los que el cuidador pueda realizar actividades que le dispersen la mente, que le generen alegría y satisfacción, que estimulen su interés por estar bien física y mentalmente, que no le permitan sentirse aislado de la sociedad por el tiempo que dedica a su trabajo y principalmente que lo incentiven a seguir realizando el cuidado de una persona mayor con el amor y la paciencia que se requiere. Estas actividades pueden estar promovidas por integrantes de

¿Cuándo una persona mayor requiere cuidado especial?

“Para identificar cuándo una persona mayor requiere cuidado especial, se requiere de la evaluación funcional de la persona mayor la cual debe abarcar, entre otros, el desempeño en las actividades de la vida diaria, la movilidad, marcha y equilibrio, función cognoscitiva, estado de ánimo, estado nutricional, redes de apoyo familiares y sociales, entre otros”. Asegura Lina María González

la familia o desde los gobiernos locales, las dinámicas y salidas a espacios diferentes a los que se comparten en el diario vivir apoyan la prevención de padecer el “Síndrome del cuidador”.

Saber cuidar no es innato, sino algo que se aprende. Si bien cuidar a una persona, especialmente cuando se trata de un familiar, trae muchas satisfacciones, existen situaciones que podrían llegar a exigir mucha fortaleza de carácter, sobre todo cuando el cuidador tiene que realizar tareas que no siempre resultan sencillas.

Es importante orientar a la familia de las personas mayores con discapacidad en la asignación de tareas y enfatizar en el acceso a actividades lúdicas que sirvan para disipar las posibles cargas que se originan en el trabajo del cuidador. De igual manera es importante la intervención desde el área de la salud en el descubrimiento temprano y el manejo precoz de quienes son cuidadores, ya que la sobrecarga es suficiente para limitar su desarrollo personal.

Fuentes de información:

Luisa Fernanda Berrocal
Coordinadora de Comunicaciones
Fundación Saldarriaga Concha
Tel: (57+1) 622 6282 Ext: 126
Móvil: (57) 3208037837
E-mail: lberrocal@saldarriagaconcha.org

Magda Ximena Acevedo García
Analista de Comunicaciones
Fundación Saldarriaga Concha
Tel: (57+1) 622 6282 Ext: 126 – 224
Móvil: (57) 311 4732568
E-mail: macevedo@saldarriagaconcha.org

Lina María González
Médica Psiquiatra – Especialista en Envejecimiento y Vejez
Fundación Saldarriaga Concha
Móvil: (57) 3184020202
E-mail: linamariagonzalezb@hotmail.com

Leonor Luna
Profesora envejecimiento y vejez Universidad Nacional de Colombia
Móvil: (57) 3112315503
E-mail: leluna629@gmail.com

Más Información:

Vannessa Acevedo
Periodista Agencia PANDI
Móvil: (57) 3204454016
E-mail: periodista@agenciapandi.org