



# FUNDACIÓN VALLE DEL LILI

*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*



## LA IMPORTANCIA DE CUIDAR AL CUIDADOR

“Esta guía tiene como propósito enseñar al cuidador la importancia del cuidado de si mismo en el desempeño de su labor”



Certificado N° —

# CUIDANDO AL CUIDADOR

En algún momento de nuestra vida todos cuidamos de otros, o nos cuidan. Donde hay menores o personas dependientes necesitadas de atención y cuidado, debe haber al menos un cuidador. Su contribución es esencial, hasta el punto que en algunos casos el cuidador llega a convertirse en parte fundamental del equipo tratante.

Cuidar a alguien es una labor, exigente y satisfactoria; demanda tiempo, esfuerzo físico y emocional. Por eso el cuidado de una persona cercana o ser querido puede vivirse como una experiencia digna y merecedora de reconocimiento por la familia y la sociedad, pero también puede llegar a convertirse en una exigencia, o en una fuente de frustración, aún de enfermedad, para los cuidadores.

La dependencia es la incapacidad que tiene la persona de llevar a cabo las actividades cotidianas como vestirse, alimentarse, moverse. Esta dependencia puede ser física, mental, sensorial (falla de oído, vista, etc.) o mixta; según la necesidad de asistencia, la dependencia puede ser moderada, severa o total. El deterioro progresivo e irreversible propios de la edad o la enfermedad, aumentan la dependencia y la fragilidad de la persona, lo cual podría generar ansiedad y depresión en los cuidadores, quienes pueden sentirse desbordados por la sobrecarga que implica la tarea de cuidar a otro.

## ¿Quién es el paciente?

Es un ser físico - social y espiritual, que cumple varios roles en su vida. Es padre, madre, hijo, empleado, compañero, vecino, estudiante. En este momento de su vida está afrontando la pérdida de su salud o tiene una discapacidad por la cual necesita el acompañamiento y la ayuda de un cuidador.

## El duelo

Es un proceso de adaptación emocional que sufre una persona cuando enfrenta una pérdida (la salud, la muerte de un ser querido, el rompimiento de una relación amorosa o la pérdida de un bien material). Los duelos tienen varias etapas que se manifiestan física, emocional y mentalmente.

El proceso de duelo lo sufre tanto la persona enferma como los familiares y amigos. Cada persona vive el proceso según sus experiencias, conocimiento de la situación, el soporte social y familiar con que cuenten. No siempre se cumplen todas las etapas del duelo, ni necesariamente ocurren en el orden señalado.



Si los síntomas son severos o persisten sin disminuir de intensidad y si afectan el desempeño, es necesario buscar la ayuda de un psiquiatra o un psicólogo.

## Fases del duelo

<p><b>Fase de Negación</b></p>	<p>«Esto no me puede estar pasando, no a mí». Incredulidad, no se reconoce que la persona está enferma o discapacitada; actúa como si no pasara nada.</p>
<p><b>Fase de Enfado e Indiferencia</b></p>	<p>«¿Por qué a mí? ¡No es justo!». La persona exterioriza su inconformidad con lo que está pasando con enojo, rabia, resentimiento; busca culpable (agresiones, quejas y demandas contra las instituciones).</p>
<p><b>Fase de Negociación</b></p>	<p>Se negocia consigo mismo o con el entorno, se comienza a entender la pérdida: busca otras opciones de tratamiento, ora, hace promesas a Dios.</p>
<p><b>Fase de Depresión</b></p>	<p>Se experimenta tristeza y dolor por la pérdida: hay depresión, llanto, rechaza las visitas, se lamenta o se culpa por lo que está sucediendo. Esta fase permite a la persona desconectarse de todo sentimiento de amor y cariño con lo que ha perdido. Durante esta fase es necesario reconocer la importancia que juega la depresión en la adaptación a la nueva realidad.</p>

## Fase de Aceptación

Se acepta la pérdida, la realidad de la situación y se aprende a lidiar con ella; en el caso de los enfermos terminales la persona quiere ser dejada sola, los sentimientos y el dolor físico pueden desaparecer, es el fin de la lucha contra la muerte. Hay desprendimiento, serenidad, alivio.

## ¿Quién es el cuidador principal?

El cuidador principal es quien cuida a una persona necesitada. Con frecuencia se trata de una persona no profesional, generalmente es un familiar cercano; también puede ser una persona contratada por la familia.

El cuidador debe de ser una persona adulta hombre o mujer responsable y comprometido con su labor, con capacidades físicas y mentales adecuadas.



## ¿Cuáles son las funciones del cuidador?

La labor del cuidador se hace indispensable cuando la persona necesita asistencia para llevar a cabo sus actividades básicas cotidianas. Sin embargo, la labor del cuidador inicia desde el momento mismo de la primera cita médica, brindándole acompañamiento y apoyo emocional durante todo el proceso de la enfermedad al enfermo. Según el grado de dependencia del paciente las funciones de un cuidador son:

- Ayuda en la higiene diaria del paciente, tratando de mantener la intimidad del paciente, tratando de respetar sus gustos y preferencias.
- Administra la alimentación según las indicaciones del médico y nutricionista sobre el tipo de alimento, cantidad y consistencia, pero

tiene en cuenta los gustos del paciente.

- Le administra los medicamentos según las indicaciones del médico tratante, en los horario y dosis indicadas.
- Mantiene en orden y aseada la habitación, busca minimizar los riesgos, promueve un ambiente tranquilo, cómodo y deja al alcance del paciente los elementos necesarios para el cuidado.
- Estimula al paciente para que se mueva y evitar problemas como postración, rigidez, dolores musculares, estreñimiento, neumonía y úlceras por presión (escaras).
- Asiste a las capacitaciones y recibe la educación sobre los cuidados de la persona que le ofrece la Institución.
- Respeta la autonomía del paciente, para que lleve una vida lo más activa posible, deja que la persona participe de su cuidado en la medida de sus posibilidades, de lo contrario cada vez será más dependiente y difícil de cuidar.
- Refuerza la autoestima del paciente, al permitirle tomar decisiones; procura que se sienta útil, asignándole tareas de la casa según sus capacidades, evita que el paciente se aisle (facilita el encuentro con otros familiares y amigos y lo anima a mantener contacto con el exterior).
- Es canal de comunicación entre el equipo médico, paciente y la familia, transmitiendo la información necesaria a cada uno.

## ¿Cuál es el papel de la familia?

En casa todos pueden contribuir a que el paciente se sienta mejor con una buena actitud, demostrada a través de gestos, comportamientos y comentarios positivos, no llevándole problemas al enfermo, ni generar conflictos familiares. En este proceso cada familiar aprende a:

- Aceptar los síntomas progresivos de la enfermedad y le permite al paciente sentirse mal.

- Mantener relaciones adecuadas con el equipo de salud.
- Redistribuir las funciones que el enfermo tenía en la familia.
- Aceptar que pueden necesitar en algún momento de la ayuda de una persona diferente a la familia para el cuidado del enfermo.
- Prepararse para el regreso del paciente al hogar y escoger cuidadores.



## Marco legal: código civil colombiano

- ARTÍCULO 251: "CUIDADO Y AUXILIO A LOS PADRES, aunque la emancipación dé al hijo el derecho de obrar independientemente, queda siempre obligado a cuidar de los padres en su ancianidad, en el estado de demencia y en todas las circunstancias de la vida en que necesitaren sus auxilios".
- Ley 1098 de 2006, "por el cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia". "ARTÍCULO 20. DERECHOS DE PROTECCIÓN. Los niños, las niñas y los adolescentes serán protegidos contra: el abandono físico, emocional y psicoafectivo de sus padres, representantes legales o de las personas institucionales y autoridades que tienen la responsabilidad de su cuidado y atención".

## La comunicación con el paciente, equipo médico y familia

Es muy importante que el paciente, el cuidador y la familia en general conozcan el diagnóstico, los síntomas progresivos de la enfermedad y las alternativas de tratamiento, para tener la información necesaria a la hora de tomar decisiones. Esto se logra con una comunicación abierta y constante con el equipo de salud.

Todo paciente tiene derecho a conocer su diagnóstico, tomar decisiones sobre su cuerpo, decidir cómo desea vivir, o en qué grado desea o no que le mantengan con vida mediante medios artificiales o medidas heroicas.



La información puede resultar dolorosa, pero más suele ser la falta de comunicación. Esto conlleva a que el paciente viva en soledad una de las experiencias más duras de su vida.

Pregúntele al paciente qué necesita y cómo puede hacerle la vida más fácil.

Si el paciente tiene dificultad para hablar, busque estrategias que faciliten la comunicación como señales, letreros, dibujos, tabla para escribir, contacto visual o físico.

Sea respetuoso, sincero, considerado y prudente en sus comentarios.

## ¿Qué hacer cuando el paciente llora?

El llanto es una manifestación de los sentimientos positivos o negativos (alegría, tristeza, rabia, impotencia), es también un mecanismo necesario para liberar esos sentimientos; por eso después de llorar se siente tranquilidad. El llanto es espontáneo, la persona nunca elige cuando llorar, delante de quien y al hacerlo no está solicitando consejo o comentario alguno.



- Deje llorar a la persona, guarde silencio.
- Quédese a su lado si el enfermo no le pide que se retire.
- Escuche todo lo que quiera decir sin reprocharle nada.

- Evite que otros interrumpan el llanto.
- Apóyelo mediante el contacto físico (darle la mano, tocarle el hombro, abrazarlo).
- Si el paciente llora todo el tiempo, solicite ayuda.

## ¿Qué miedos afrontan los cuidadores?

- Miedo a los problemas financieros: por los gastos relacionados con el cuidado del ser querido, especialmente si el enfermo es el proveedor principal de la casa.
- Miedo a fracasar como cuidador: a no poder hacer todo lo necesario.
- Miedo a sentirse incapaz o débil, y a no poder con el estrés adicional, o a controlar sentimientos como el dolor, la tristeza, enojo, el resentimiento.
- Miedo a ver sufrir un ser querido y no poder disminuir ese sufrimiento.
- Miedo a tomar las decisiones equivocadas.
- Miedo a presenciar la muerte de un ser querido.
- Cuando se acerca el momento de la muerte, los enfermos suelen escoger el acompañante, algunos lo hacen muy rodeados, otros deciden quedarse solos.
- No se desgaste pensando que debe presenciar el instante mismo de la muerte.
- Simplemente esté al lado, y cuando lo haga, entregue todo su amor. Siga su corazón, si quiere eleve una plegaria, coloque música, acompañelo silenciosamente, no se cohíba. Actúe.

## El estrés y la sobrecarga del cuidador

La tarea del cuidador demanda esfuerzo físico y emocional, la dependencia, la gravedad, el avance de la enfermedad y el sufrimiento

del paciente, pueden afectar la calidad de vida del cuidador. Esta sobrecarga genera problemas en todas las áreas de la persona y se pueden manifestar:

**Físicamente:** Pérdida de energía, fatiga, aumento o disminución del hambre, dolores, molestias digestivas, pérdida de sueño, consumo excesivo de café, cigarrillo o medicamentos.

**Emocionalmente:** Enojarse con facilidad, mal humor, tristeza, frustración, culpa, ansiedad, dándole demasiada importancia a cosas pequeñas, dando órdenes a toda hora, problemas en el trabajo y la familia, aislamiento.

**Económicamente:** Otras formas que pueden llevar al cuidador a tal grado de frustración que deje sus labores de cuidador.

Por todo esto es preciso que el cuidador entienda la importancia de procurar y mantener su bienestar emocional y físico, y aprenda a cuidarse a sí mismo para prevenir problemas y reconocer los síntomas que indican cansancio emocional o físico, y así buscar la ayuda necesaria.



## ¿Qué hacer ante la sobrecarga?

Ante el aumento de irritabilidad, mal humor, tristeza, rabia; primero que todo el cuidador debe reconocer que estas expresiones de sentimientos son normales, lo que debe hacer es tomar un descanso, relajarse, pensar en la situación, hablar de esto con otras personas y buscar soluciones.

- El cuidador debe poner límites en el cuidado y evitar dar más ayuda de la necesaria, favoreciendo, más la independencia del paciente.
- El cuidador debe aprender a decir “NO” cuando el paciente pide ayuda o cuidados sin necesidad, escuche primero la solicitud y analice si es necesaria, luego con una respuesta directa y amable explíquelo que en este momento no es necesaria la ayuda.
- Pedirle ayuda a la familia, diciendo qué necesita, organice o cite a una reunión familiar para redistribuir funciones; acepte la ayuda que le ofrecen, su forma de cuidar no es la única.

## ¿Cómo evitar la sobrecarga?

### Autocuidado

No hay que esperar a sentirse mal para cuidarse.

- Asista a las citas médicas, odontológicas y psicológicas programadas.
- Piense que para cuidar bien a otro, usted debe cuidarse para estar bien.

### Duerma

- El cuidador debe dormir lo suficiente para garantizar un buen estado de ánimo y salud. Aproveche cuando el paciente duerme, para dormir usted también.

### Haga ejercicio

- El cuidador debe ejercitarse para mantenerse en buenas condiciones físicas, disminuir la tensión, mejorar el sueño, subir el ánimo y prevenir lesiones por el esfuerzo físico.

### Consuma dieta balanceada

- El cuidador debe mantener una alimentación sana y respetar los horarios.

### Evite el aislamiento

- Evite aislarse totalmente de sus círculos sociales.
- Mantenga las relaciones sociales gratificantes que le proporcionen

diversión, entretenimiento, comprensión y apoyo emocional.

## Entretengase

- Es muy importante recrearse. Procure divertirse, leer, ir a cine, pintar.
- La risa, el amor y la alegría son fundamentales para mantener una buena salud.
- Evite el alcohol para animarse.

## Salga de la casa o de la clínica

- Busque alguien que le ayude a cuidar el enfermo y saque tiempo para salir, para hacer otras actividades y liberar la mente.
- Si no es posible, pase un rato en otra habitación de la casa, relájese, piense en algo agradable o dese un capricho (postre, helado, etc.).



## Planifique las actividades

- Haga una lista de actividades necesarias y dé descanso para el día según las necesidades.

## Pida y acepte ayuda

El cuidador principal debe tener apoyo emocional y entendimiento de su red de apoyo y cuidadores secundarios, familiares, amigos, vecinos, compañeros.

- Busque información sobre la enfermedad, evolución, tratamiento y recursos disponibles para la misma.
- Encuentre alivio y consuelo en la meditación y la oración.

## Formación y entrenamiento

- Los programas educativos dan información sobre la enfermedad, evolución, tratamiento y cuidados especiales del paciente.
- Asista a las charlas y talleres educativos que invita la Fundación Valle del Lili, para aprender sobre el cuidado del paciente. Según diagnóstico,

tratamiento y cuidados especiales con los que sale (sonda de nutrición, colostomía, traqueostomía, cuidados de piel).

- Esto disminuye las angustias, temores y evita complicaciones.

## Manejo de expectativas

- Dele valor a lo que usted está haciendo.
- Recuerde, usted no es el único que puede cuidar al enfermo.
- Evite sentirse culpable.
- Mire hacia adelante, hable de sus sentimientos.

## Derechos de los cuidadores

- Cuidarse a sí mismo para tener la energía y la dedicación para cuidar al enfermo.
- Mantener los aspectos de su vida diaria, proteger su individualidad y el derecho a tener vida propia.
- Recibir consideración, afecto, apoyo y reconocimiento por parte de la familia, gracias a la gran labor que está realizando.
- Rechazar intentos de manipulación por parte del enfermo por sentimientos de culpa, enfado o depresión.
- Enfadarse, estar triste y expresar sus sentimientos.



*Cuidar es una experiencia gratificante que nos permite descubrir cualidades y aprender cosas nuevas cada día, además se establece una relación estrecha con la persona que se cuida.*



*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*

---

[www.valledellili.org](http://www.valledellili.org)

---

Fundación Valle del Lili  
Carrera 98 No. 18-49 • Teléfono: 3319090

