



## Cuidado al cuidador

### ¿Por qué es importante?

Innegablemente porque implica una necesidad multidimensional de todas las personas en todos los momentos del ciclo vital, aunque en distintos grados, dimensiones y formas para la sostenibilidad de la vida y el reconocimiento de un escenario de cuidado.

El cuidado requiere que sea proporcionado de manera activa y total, es decir desde lo físico, emocional, social y espiritual. Es una cualidad que se puede cultivar, contagiar y que permite hacer conciencia, comprensión, aceptación y otorgar un nuevo significado a la experiencia de acompañar al otro.

### ¿Quién es el cuidador?

De la tarea del cuidado hacen parte aquellas personas que brindan soporte a cada uno de los pacientes y son definidos como cuidadores, que pueden ser: miembros de la familia o un grupo social desde el cual brindan asistencia básica y acompañamiento a las necesidades, cuando se ha visto afectada la autonomía, el autocuidado y la independencia. Por lo general, el cuidador modifica hábitos de vida para asumir tareas especiales alrededor del cuidado de un otro, punto en el que surgen preguntas como: ¿Cómo cuido?, ¿de qué manera respondo ante mi familiar cuando depende de mí?, ¿conozco y asumo mis limitaciones frente al cuidado? La respuesta depende de cada uno, pues no hay una única manera de cuidar, todos brindan cuidado de acuerdo a la experiencia propia, a entrenamientos y a la información recibida, donde el agente principal de autocuidado es uno mismo, reconociendo que se puede recibir ayuda sin sentirse culpable, con claridad de las dificultades que se tienen para asumir las implicaciones de la enfermedad del paciente, la asignación de tareas y responsabilidades y la redistribución de las actividades del cuidado.



## ¿Qué es la sobrecarga del cuidador?

Muchos de los cuidadores pueden tener una sobrecarga, al presentar problemas físicos, emocionales, sociales o económicos. Así, los riesgos a tener en cuenta con el cuidador son: su género, salud y el vínculo con el paciente, manifestado en: cansancio, irritabilidad, insomnio, falta de motivación para hacer las actividades cotidianas, somatizaciones, entre otras.

## Recomendaciones para el cuidador

Es conveniente fortalecer la habilidad del cuidado a través de:

- Autocuidado: cuídese a sí mismo para mantener una buena salud física y psicológica.
- Resalte los aspectos positivos de la situación, por difícil que esta sea.
- Realice ejercicios de respiración.
- Duerma bien. El buen sueño garantiza buena salud y buen estado de ánimo. Aproveche cuando el paciente duerme para dormir usted también.
- Haga ejercicio: procure mantenerse en buenas condiciones físicas, esto ayuda a mejorar el sueño, sube el ánimo y previene lesiones producidas por el esfuerzo físico.
- Consuma una alimentación balanceada.
- Evite aislarse de sus amigos: mantenga relaciones sociales gratificantes que le proporcionen diversión, comprensión y apoyo emocional.
- Entreténgase: procure leer, ir al cine, pintar, etc.
- Salga de la casa o de la clínica. Haga otras actividades y libere la mente. Si no es posible, pase un rato en otra habitación, relájese, piense en algo agradable o satisfaga algún gusto.
- Planifique las actividades diarias.
- Pida y acepte ayuda: el cuidador principal debe tener apoyo emocional y debe ser entendido por su red de apoyo y cuidadores secundarios, familiares, amigos, vecinos y compañeros.



### El cuidador tiene derecho a:

- Cuidar de sí mismo para tener la energía y la dedicación para cuidar al enfermo.
- Dedicar tiempo y actividades a ellos mismos sin sentimientos de culpa.
- Experimentar, admitir y expresar sentimientos positivos o negativos.
- Resolver por ellos mismos aquello de lo que sean capaces, y el derecho a preguntar sobre aquello que no comprendan.
- Quererse y admitir que hacen lo humanamente posible.
- Decir no ante demandas excesivas.
- Determinar la capacidad real de independencia de la persona cuidada.
- Recibir consideración, afecto, apoyo y reconocimiento de la familia, por la labor que está haciendo.

Para mayor información comuníquese con el equipo de Cuidados Paliativos Pediátricos al correo: [cuidandodeti@fvl.org.co](mailto:cuidandodeti@fvl.org.co) o al teléfono: 3319090 Ext. 7731.

### Referencias

- Astudillo A, Mendinueta A. Necesidades de los cuidadores del paciente crónico: Derechos de los enfermos y cuidadores. En: Guía de recursos sanitarios y sociales en la fase final de la vida en Gipuzkoa, disponible en: [https://www.infogerontologia.com/documents/burnout/pac\\_cronico\\_y\\_cuidadores.pdf](https://www.infogerontologia.com/documents/burnout/pac_cronico_y_cuidadores.pdf), última vista 19.05.20.
- Correa O. El autocuidado una habilidad para vivir. Universidad de Caldas. Colombia, disponible en: <http://www.alcoholinformate.com.mx/AUTICUIDADO.pdf>, última vista 19.05.20.