

COMO CUIDAR A LOS CUIDADORES DE ENFERMOS



+ [❤️] [aduya]

PARA SERVIR, SERVIR

PARA CUIDAR, CUIDARSE



+ [❤️] [aduya]

- **Toda la familia debe de ser consciente de que cada vez que uno de sus miembros está herido, toda la familia sufre.**





SINDROME DEL CUIDADOR

- Primeros estudios:
 - 1974 Freudenberg. Acuño el síndrome por primera vez.
 - 1977 Maslach. Se refirió más concretamente al cansancio psíquico.
 - 1981 en Filadelfia se hicieron los primeros criterios precisos.





SINDROME DEL CUIDADOR

• Definición: “ es una respuesta inadecuada a un estrés emocional crónico cuyos rasgos principales son un agotamiento físico y/o psicológico, una actitud fría y despersonalizada en la relación con los demás y un sentimiento de inadecuación a las tareas que ha de realizar “.





PERFIL DEL CUIDADOR

- Mujer.
- Familiar directo.
- Edad media.
- Voluntarioso.
- Cree que esta situación será llevadera.
- Cree que durara poco tiempo.





PERFIL DEL CUIDADOR

- Lo compagina con el trabajo ordinario.
- Cree que será ayudada por otros familiares.





SITUACIÓN DEL CUIDADOR

- Contrae una gran carga física y psíquica.
- Se responsabiliza de la vida del enfermo:
 - Medicación.
 - Higiene.
 - Cuidados.
 - Alimentación.
 - Etc.



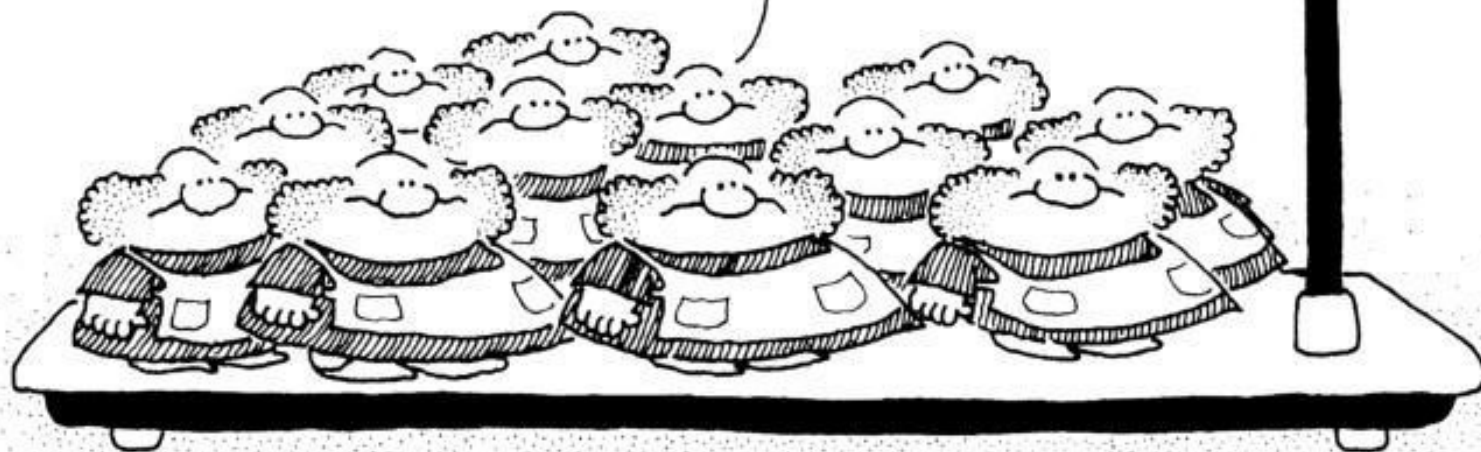


SITUACIÓN DEL CUIDADOR

- Va perdiendo paulatinamente su independencia.
- Se desatiende a sí mismo.
- Acaba paralizando durante algunos años su proyecto vital.



UNA DE LAS DOCE
SE HA TENIDO QUE SALTAR
EL RÉGIMEN



+ [♥] [a]duya

SITUACIÓN DEL CUIDADOR

- **Desengaños:**

- La enfermedad se alarga en el tiempo.
- La situación es cada vez más dura.
- Solicita ayuda y no la halla.
- Las dificultades se acumulan.





SINDROME DEL CUIDADOR

FASES

- La aparición no es repentina sino paulatina, pasando inevitablemente por unas fases.





SINDROME DEL CUIDADOR

FASES

- Primera fase:

–Desadecuación entre las demandas que le resultan excesivas y los recursos que posee ya sean profesionales, psicológicos, materiales, económicos, etc...





SINDROME DEL CUIDADOR

FASES

- Segunda fase, corresponde al sobreesfuerzo con:
 - Ansiedad.
 - Fatiga.
 - Irritabilidad.
 - Estrés.





SINDROME DEL CUIDADOR

FASES

- Segunda fase:
 - Agresividad.
 - Gran tensión contra los cuidadores auxiliares.
 - Tendencia a encerrarse en uno mismo.





SINDROME DEL CUIDADOR

FASES

- Segunda fase:
 - Desequilibrio emocional.
 - Se trasluce a nivel psíquico como físico.
 - Persona descontrolada.
 - Consume fármacos.





SINDROME DEL CUIDADOR

FASES

- Tercera fase:

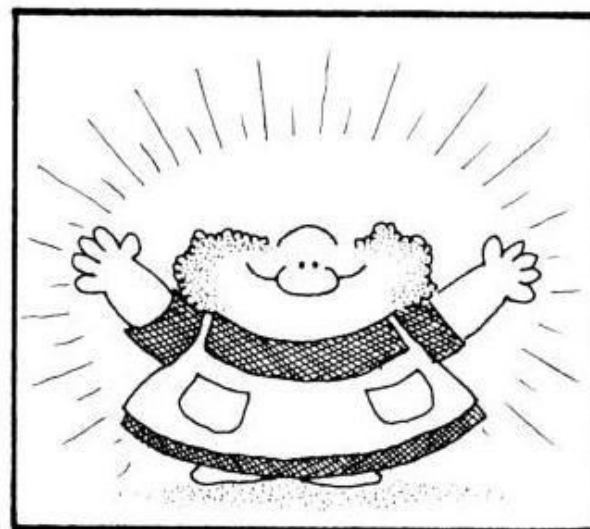
- Distanciamiento emocional.
- Aislamiento progresivo.
- Cínica.
- Rigidez afectiva.
- Tiene problemas éticos.



+ [a] [a]

AUXILIUM-10[®]

...TRANSFORMA EL AGOTAMIENTO
EN ENERGÍA VITAL.



F. BAYONA

AUXILIUM-10[®] ES ...

la solución!

(TAMBIÉN DISPONIBLE
EN CÁPSULAS DE 5 mg.,
PARA ENFERMERAS PEQUEÑAS.)

Ala



SINDROME DEL CUIDADOR

ALTERACIONES

- **Sufre unas alteraciones de tipo:**
 - **Psicosomáticas.**
 - **Emocionales.**
 - **Defensivas.**
 - **Conductuales.**





SINDROME DEL CUIDADOR

ALTERACIONES

- Psicosomaticas:

- Dolores osteomusculares.
- Cefaleas.
- Gastritis.
- Anorexia.
- Insomnio.
- Hipertensión.
- Mareos.





SINDROME DEL CUIDADOR

ALTERACIONES

- Emocionales:

- Del carácter.
- Irritabilidad.
- Baja autoestima.
- Ideación de autolisis.
- Deseo de abandono.





SINDROME DEL CUIDADOR

ALTERACIONES

- Defensivas:

- Frialdad afectiva.
- Ironía.
- Distanciamiento:
 - Con el paciente.
 - Con su entorno.





SINDROME DEL CUIDADOR

ALTERACIONES

- **Conductual:**

- **Adoptando riesgos innecesarios.**

- **Abuso de drogas.**

- **Abuso de fármacos.**

- **Absentismo laboral.**



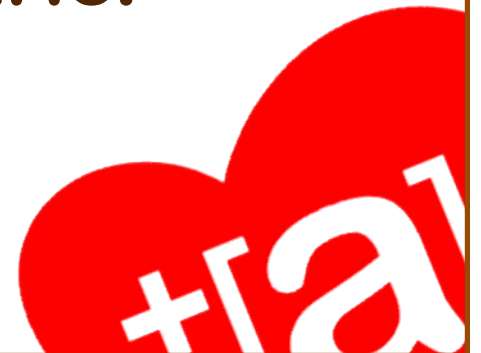


SINDROME DEL CUIDADOR

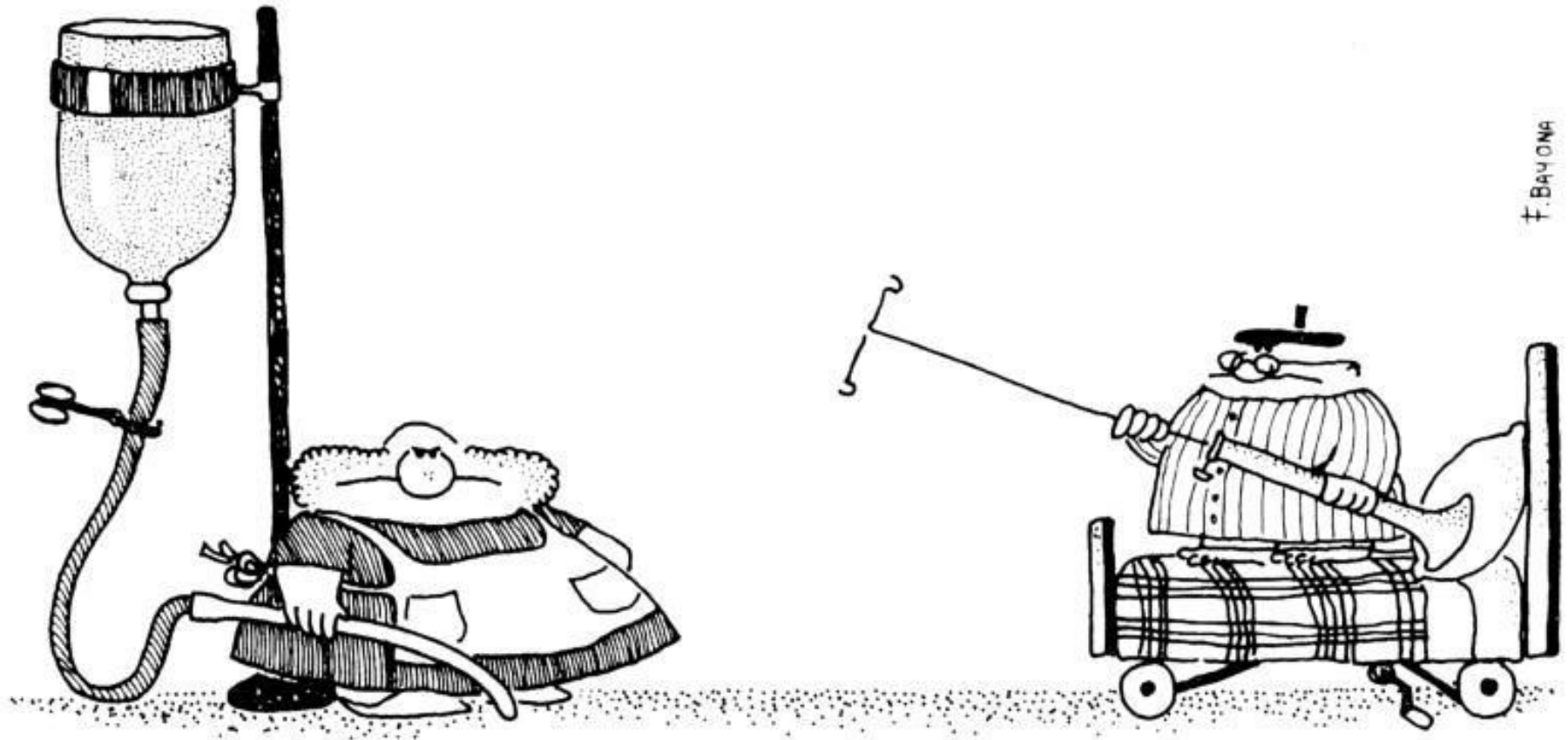
ALTERACIONES

- Generales:

- Dificultad de concentración.
- Pérdida de memoria.
- Deficiencias en el razonamiento.
- Constante duda de la ejecución errónea o no del quehacer diario.



+**[a]**[aduya]



Manuel Marín Risco



+ [♥] [a]duya

¿ QUÉ HACER CON LOS PROPIOS SENTIMIENTOS ?

- **Contar con ellos.**
- **Aprender a manejarlos.**
- **Que sean nuestra propia riqueza.**



+ [♥] [a]duya

¿ QUÉ HACER CON LOS SENTIMIENTOS ?

- **Tristeza:**

- Viene producida por vivir el constante avance de la enfermedad, que gota a gota, va aumentando su melancolía.
- La tristeza es lógica pero no puede vivirse como sentimiento único.



+ [a] [aduya]

¿ QUÉ HACER CON LOS SENTIMIENTOS ?

- **Preocupación:**

- Constantemente le abrumba el futuro.
- Hay que vivir el presente sin dejarse engañar por un futuro incierto.
- Hay que vivir el hoy, sin agobios y preparar el futuro como la hormiga.



+ [♥] [aduya]

¿ QUÉ HACER CON LOS SENTIMIENTOS ?

- **Soledad:**

- Este sentimiento afecta principalmente al cónyuge del enfermo.
- No siente ni vive como antes su vida de pareja.
- Los matrimonios amigos se van perdiendo.
- Debe buscar amigos y compañía.



+ [a] [aduya]

¿ QUÉ HACER CON LOS SENTIMIENTOS ?

- **Depresión:**

- Cuando la tristeza, la preocupación, la soledad y la desesperanza se viven sin otra alternativa se enferma de depresión.

- Cuando la infelicidad no se mitiga o se equilibra.



+ [❤️] [aduya]

¿ QUÉ HACER CON LOS SENTIMIENTOS ?

- **Depresión:**

- Buscar vivencias positivas: amor, cariño, ilusiones, etc.
- Si los sentimientos son:
 - Leves = pequeñas vacaciones.
 - Grave = apoyo médico.



+ [a] [aduya]

¿ QUÉ HACER CON LOS SENTIMIENTOS ?

- **Irritabilidad:**

- **Porque está cansado.**
- **Porque nadie le ayuda o así lo siente.**
- **Porque está sacrificando sus aficiones.**



+ [a] [aduya]

¿ QUÉ HACER CON LOS SENTIMIENTOS ?

- **Irritabilidad:**

- Porque los días pasan con penas y sin alegrías.

- Busque una ayuda para que pueda alejarse momentáneamente.



+ [a] [aduya]

¿ QUÉ HACER CON LOS SENTIMIENTOS ?

- **Culpa:**

- Suele ser fuerte en personas responsables y respetuosas con los demás.

- Puede tenerse cuando uno se pregunta:

- Que hizo o que dejó de hacer.
 - Yo de vacaciones, y mi enfermo...



+ [a] [aduya]

¿ QUÉ HACER CON LOS SENTIMIENTOS ?

- **Impotencia, fracaso, frustración:**
 - **¿De qué sirve su abnegación?, Si el enfermo no mejora.**
 - **Este sentimiento deriva del cansancio físico y psíquico.**
 - **La comunicación con amigos le ayudara a poner las cosas en su sitio.**





BUSCANDO SOLUCIONES

- Primera y más importante, aceptar que existe un problema.
- No sea el único cuidador, involucre a otros.
- Comente la evolución del paciente con sus familiares u otros cuidadores.





BUSCANDO SOLUCIONES

- Tome mayor tiempo de ocio.
- Salga de casa y póngase en contacto con amigos.
- Consulte con su médico para tratar su estado físico y psíquico.







BUSCANDO SOLUCIONES

- Cuando necesite ayuda profesional, búsquela.
- Informarse de la ayuda que prestan asociaciones de voluntarios.





MAÑA QUÉ DESCANSO.

F. BORRONA

+ [a] [aduya]

BUSCANDO SOLUCIONES

- **Cuide de sí mismo.**
- **Lleve una vida equilibrada tanto física como emocional.**
- **Tenga buen humor, (la alegría, risa y amor, son fundamentales).**





BUSCANDO SOLUCIONES

- **No hay recetas prefabricadas, cada persona es irrepetible y su experiencia es personal y única.**





BUSCANDO SOLUCIONES

- Dejar que afloren las angustias escondidas, las esperanzas frustradas, supone un respiro interior para el que sufre.



+ [♥] [a] [duya]



Manuel Marín Risco

