

+[a][aduya]

*COMO CUIDAR A
LOS CUIDADORES
DE ENFERMOS*

Manuel Marín Risco



+[a][aduya]

PARA SERVIR, SERVIR

PARA CUIDAR, CUIDARSE

Manuel Marín Risco



•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. Acuñó el síndrome por primera vez.
- 1977 Maslach. Se refirió más concretamente al cansancio psíquico.
- 1981 en Filadelfia se hicieron los primeros criterios precisos.



+[a][aduya]

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 inadecuadación a las tareas que ha de realizar “.



+[a][aduya]

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][aduya]

SITUACIÓN DEL CUIDADOR

- Desengaños:

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



+[a][aduya]

SINDROME DEL CUIDADOR FASES

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



+[a][aduya]

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 trasmite a nivel psíquico como físico.
- Persona descontrolada.
- Consumo de fármacos.



SINDROME DEL CUIDADOR

FASES

- Tercera fase:
 - Distanciamiento emocional.
 - Aislamiento progresivo.
 - Cínica.
 - Rigididad 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.)



SINDROME DEL CUIDADOR

ALTERACIONES

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



+[a][aduya]

SINDROME DEL CUIDADOR ALTERACIONES

- Psicosomaticas:

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



+[][aduya]

SINDROME DEL CUIDADOR ALTERACIONES

- Emocionales:

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



+[a][aduya]

SINDROME DEL CUIDADOR ALTERACIONES

- **Defensivas:**

- Frialdad afectiva.

- Ironía.

- Distanciamiento:

- Con el paciente.

- Con su entorno.



+[a][aduya]

SINDROME DEL CUIDADOR ALTERACIONES

- Conductual:

- Adoptando riesgos innecesarios.
 - Abuso de drogas.
 - Abuso de fármacos.
- Absentismo laboral.



+[a][aduya]

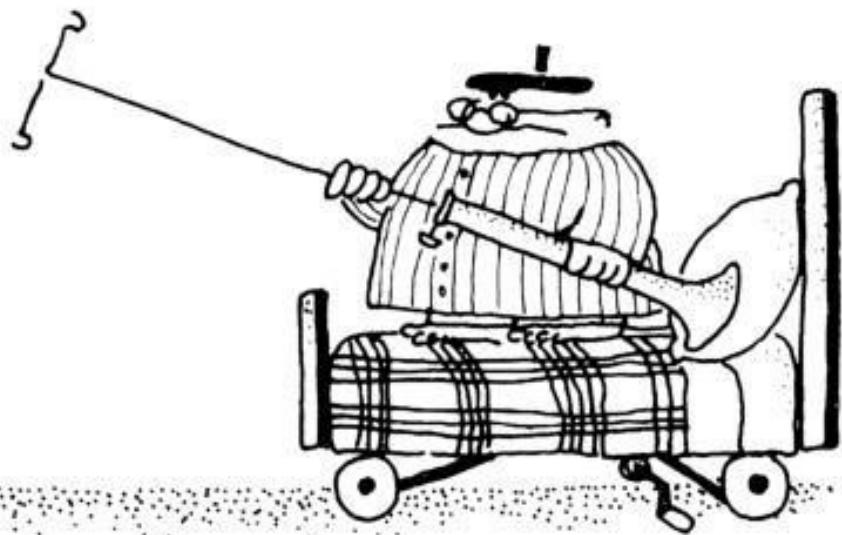
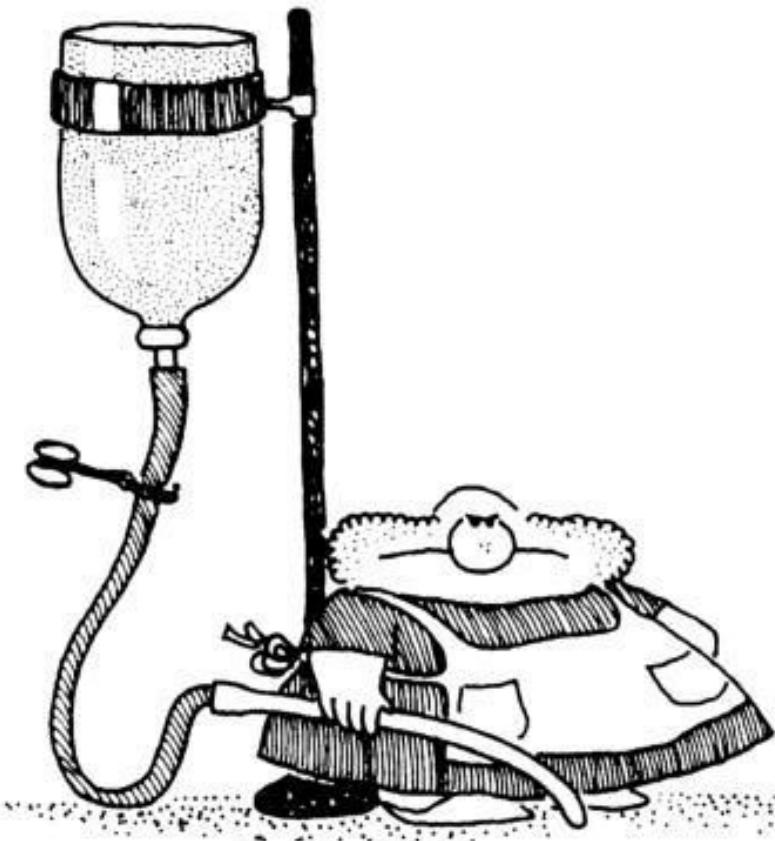
SINDROME DEL CUIDADOR ALTERACIONES

- Generales:

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



+[][aduya]



Manuel Marín Risco

+[]

+[a][aduya]

¿ QUÉ HACER CON LOS PROPIOS SENTIMIENTOS ?

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



+[a][aduya]

¿ 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 abruma 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.



+[a][aduya]

¿ QUÉ HACER CON LOS SENTIMIENTOS ?

- Depresión:

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



¿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.



+[a][aduya]

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.



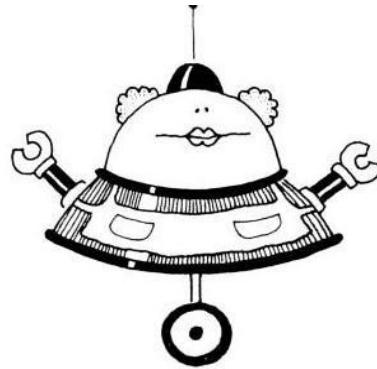


BUSCANDO SOLUCIONES

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



+[a][aduy]



DIGITAL-NURSE[®]

dx - 520

ENFERMERAS DIGITALES
DE MÁXIMO RENDIMIENTO
Y MÍNIMO CONSUMO



+[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).

Manuel Marín Risco



BUSCANDO SOLUCIONES

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



+[a][aduya]

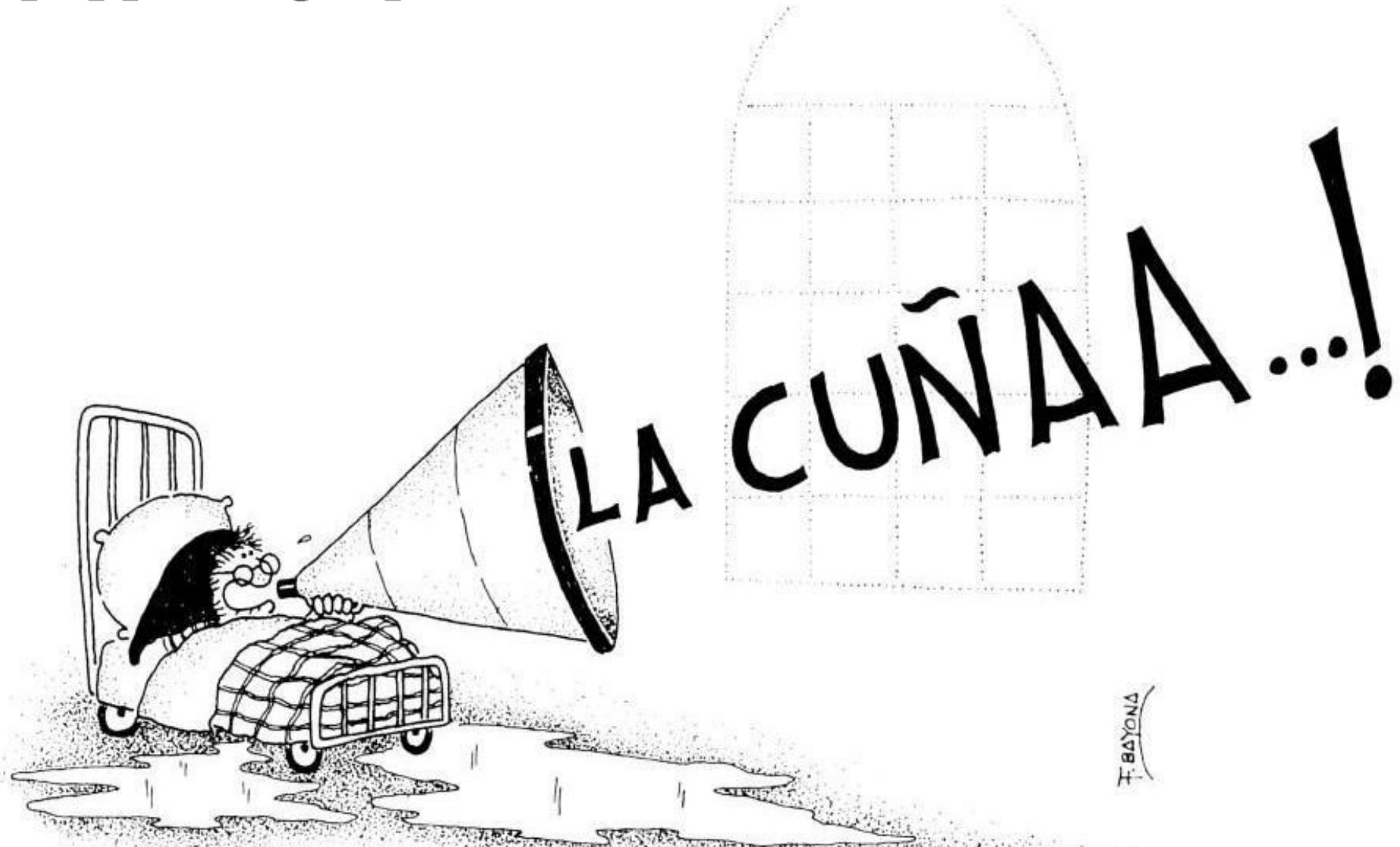
BUSCANDO SOLUCIONES

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

Manuel Marín Risco



+[][aduya]



Manuel Marín Risco

